БАБУШКИНЫ ТРАВКИ
спецвыпуск

СЕКРЕТЫ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Scan by Tetyanka_&TTT22

№9

Будем здоровы с облепихой

Что едят долгожители?

Лечебный сок редьки

Дайте сердцу нагрузку

Повышаем защитные силы организма

Осень: советы ЛОР-врача

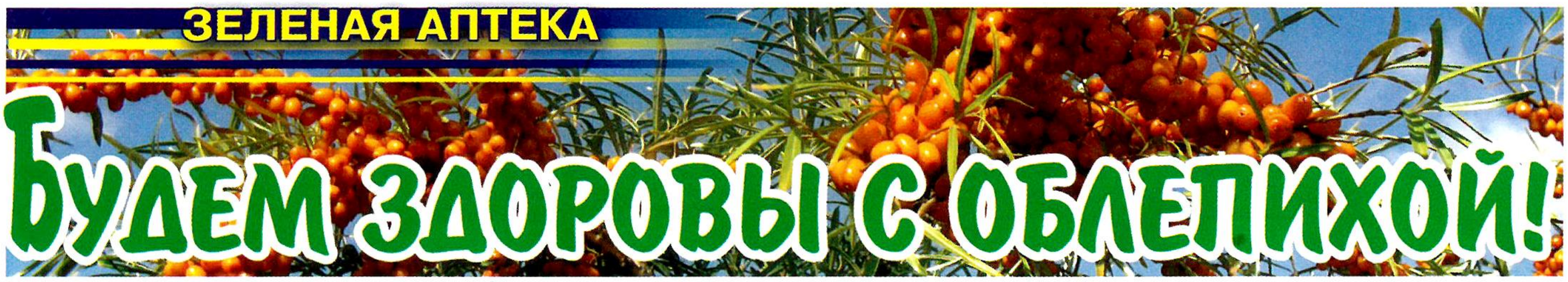
Силы хлеба

Подписка 2021
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
99011
Каталог стр. 69

Подписка 2021
Каталог
ГП "Пошта Молдовей»
индекс 31937
Каталог стр. 68

ТЕМА НОМЕРА:

ДИАГНОЗ: ПОДАГРИЧЕСКИЙ АРТРИТ



Будем здоровы с облепихой!

Все мы хотим быть здоровыми, и заболев, мы идем к врачу, затем в аптеку. Лекарств там много, но цены кусаются. Да к тому же химические препараты могут быстро снять, скажем, головную боль или воспаление, но в то же время вызвать побочные явления, иногда более тяжелые, чем сама болезнь.

Но если ваши страдания стали носить систематический характер, то пришла пора поискать на стороне эффективное лечебное средство, и в частности, среди натуральных продуктов, воспользоваться народными средствами. Натуральные лечебные средства безвредны и в некоторой степени доступнее импортных, даже новомодных препаратов.

УНИКАЛЬНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Облепиха крушевидная. Растение это нам хорошо знакомо. Ее народные названия: сибирский ананас, восковуха, дереза, ивотерн, джида. Сегодня облепиха растет у многих в садах и на дачных участках, но не все знают, как ее применять для профилактики или лечения тех или иных заболеваний.

А средство это уникальное. И было известно еще в Древней Греции. Листья и молодые побеги греки скармливали лошадям, отчего последние быстро прибавляли в весе, шерсть их лоснилась.

У облепихи целебными являются плоды, листья, ветки и даже кора. Это один из лучших на Земле витаминоносителей, настоящая кладовая витаминов. В плодах облепихи содержатся витамины С, B_1, B_2, B_6 (фолиевая кислота), Е, А, Р, каротиноиды, масло, органические кислоты, дубильные вещества.

А в плодовой мякоти около 8% жирного масла. Большое количество витамина С находится в листьях. Из плодов облепихи получают облепиховое масло. Заметим лишь, что свежие плоды облепихи можно хранить в прохладном, защищенном от света месте не более 3 дней. В замороженном виде плоды можно хранить в течение 6 месяцев.

В народной медицине применяются сок из плодов, настойки, водные настойки, сироп и масло. Они используются как болеутоляющие, ранозаживляющие и поливитаминные средства при авитаминозах, язвенной и других болезнях желудка, дизентерии, раке, как средство, регулирующее обмен веществ и заменитель рыбьего жира, при отравлении угарным газом. Наружно — при сыпях, экземе и других кожных болезнях, для лечения длительно незаживающих ран, трофических язв, инфекционных заболеваний, эрозий шейки матки, при ожогах и обморожениях. Масло, сок, экстракт и вытяжку употребляют для профилактики и лечения преждевременного старения и дистрофии мышц, как противосклеротическое средство, снижающее уровень холестерина, нормализующее кровяное давление и препятствующее опухолеобразованию. Плоды в виде отвара применяются наружно при кожных заболеваниях, выпадении волос, а также внутрь при болезнях желудка.

Для получения отвара берут 20 г сырья, заливают стаканом воды, кипятят 20 минут, процеживают, хранят в прохладном (+4°), защищенном от света месте.

Отвар семян применяют внутрь как слабительное средство. Берут 10-15 г сырья, заливают стаканом воды, кипятят 10 минут на слабом огне, настаивают 2 часа, процеживают и принимают при запорах по 1 ст.ложке 3-4 раза в день. А отвар листьев и ветвей, наоборот, принимают при поносах. Берут по 10 г измельченного сырья, заливают стаканом воды, кипятят на слабом огне 20 минут, процеживают и принимают при поносах по 0,5 ст.ложки 4 раза в день.

На заметку

У облепихи целебными являются плоды, листья, ветки и даже кора. Это один из лучших на Земле витаминоносителей, настоящая кладовая витаминов.

Плоды, заваренные вместе с листьями, применяют как средство борьбы с ревматизмом. Для получения настоя берут по 20 г плодов и листьев, заливают стаканом теплой кипяченой воды, настаивают 6 часов, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день. Из сухой облепихи готовят таблетки, они входят в меню космонавтов.

СОК — ДОСТУПНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Соком облепихи хорошо чистится печень и желчный пузырь. Это так называемая медленная чистка.

Заливаем в стакан 100 г сока облепихи, поверх него 100 г нерафинированного подсолнечного масла. Такой напиток в отличие от оливкового масла, применяемого по методике очистки печени Г. Малахова, пьется очень легко, да и сама процедура проходит значительно легче. Итак, в 19 часов, не

Scan by Tetyanka_&TTT22

размешивая, в один прием выпиваем содержимое стакана. И на 3 часа ложимся на грелку, подложив ее под правое подреберье. Утром стул, а через 1 час — 2-литровая клизма Эсмарха, через 12 часов еще одна клизма. Из печени и желчного пузыря выйдут камни, пройдет очистка всего желудочно-кишечного тракта. Вы почувствуете облегчение. Процедуру рекомендуется делать один раз в неделю, скажем, по пятницам. Всего 6-8 процедур, и вы получаете здоровый желудочно-кишечный тракт. После чего у вас наступает всеобщее улучшение. К вам приходит радость жизни.

ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК

Из сока облепихи готовят витаминизированный напиток. На 3 стакана сока берут 50 г меда, стакан кипяченой воды и полстакана отвара мяты. Все смешивают и хранят в холодильнике. Пьют по 50-100 г 2 раза в день.

МАСЛО — ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Универсальным является масло облепихи. Его применяют для лечения кожных заболеваний, нормализации кишечной микрофлоры, ингаляций, в гинекологии и для лечения глазных болезней (ожогах глаз), при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при лечении гайморитов и хронических тонзиллитов. Масло ускоряет заживление ран при ожогах, инфицированных ранах, трофических язвах, экземах, зудящих дерматитах. При лечении ожогов, пролежней, лучевых повреждений кожи на тело пипеткой капают масло облепихи, а затем накладывают марлевую повязку, которую меняют через день. Ослабленным людям для поднятия жизненных сил следует принимать масло по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды. По этой же схеме лечат и язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кишечную флору нормализуют с помощью микроклизм (по 50 г в течение 10 дней один раз в день, лучше на ночь). Облепиховое масло очень ценится гинекологами при лечении эрозии матки, кольпитов, эндометритов и других воспалениях женских половых органов. Рекомендуют влагалищные ватные тампоны с маслом (5-10 мл на тампон), которые меняют ежедневно. При кольпитах и эндоцервитах используют ватные шарики. Курс лечения при кольпитах — 10-15 процедур, при эрозиях матки и эндоцервитах — 8-10 процедур

КАЧЕСТВЕННОЕ МАСЛО ГОТОВИМ САМИ

Приготовить масло можно в домашних условиях. Заметим, что масло содержится в самих плодах, семенах и в околоплодниках. Взять 1 кг плодов, перебрать их, тщательно промыть охлажденной кипяченой водой, просушить на ткани. Пропустить плоды через соковыжималку или размять деревянной ложкой или пестиком, отжать сок через двойную марлю (получим примерно 600 г сока), залить его в стеклянную банку. Через сутки на поверхности появится светлый слой пленки. Это масло, выделившееся из мякоти. Оно консервирует сок. И сок в таком виде может храниться при комнатной температуре несколько месяцев, но при условии, что вами были соблюдены все правила стерильности, в частности, плоды промыты охлажденной кипяченой водой, просушены, посуда простерилизована.

Сок облепихи можно консервировать, растворив в нем (размешав до однородной массы) сахар (на 1 кг сока 1,5 кг сахара). Такой сок можно хранить вне холодильника, но срок его применения ограничен.

Из оставшегося после выжимания сока жмыха (зерна и околоплодники) можно приготовить облепиховое масло в значительно большом количестве.

Сначала жмых сушим на воздухе, а затем в открытой духовке на небольшом огне до темно-коричневого цвета (когда жмых начнет крошиться под пальцами). После этого жмых размолоть в кофемолке до порошкообразного состояния и полученный порошок залить кукурузным, оливковым или нерафинированным подсолнечным маслом из расчета 1:3 (по другим источникам 1:1,5). Держать в керамической или стеклянной посуде при комнатной температуре не менее 3 недель, часто помешивая деревянной ложкой. Готовое облепиховое масло слить, а в оставшуюся гущу можно залить новую порцию нерафинированного масла и столько же держать, также периодически помешивая содержимое. Это будет вторая фракция, также пригодная для наружного применения.

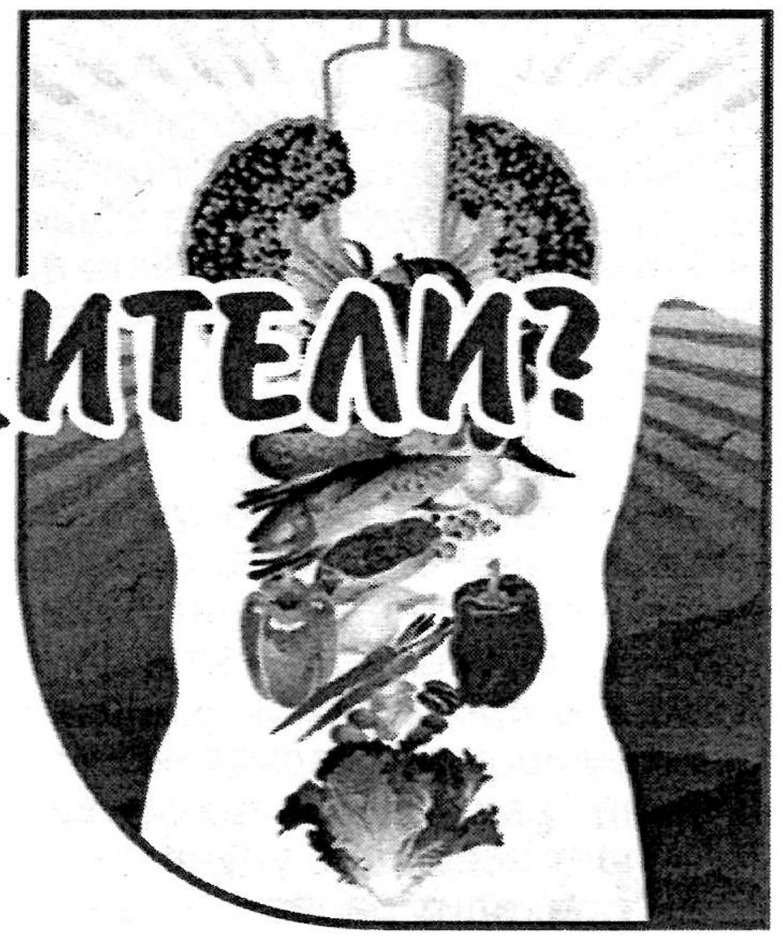
ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ

Поможет сок из листьев и плодов облепихи в равных соотношениях. При этом берут по половине стакана сока и молока, смешивают смесь со столовой лож- кой меда и пьют 3 раза в день до еды. Такой напиток не рекомендуется употреблять при повышенной кислотности желудочного сока.

У ОБЛЕПИХИ ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Ее лекарственные формы не рекомендуется принимать при повышенной чувствительности к этому растению, острых заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, а также при склонности к поносам.

Что едят долгожители?



ЧТО ЕДЯТ ДОЛГОЖИТЕЛИ РАЗНЫХ СТРАН?

Самой парадоксальной в вопросах питания, здоровья и продолжительности жизни на сегодняшний день можно назвать, пожалуй, Францию. Именно в этой стране живут любители жирной пищи, которые при этом умудряются прекрасно выглядеть и долго жить. И, несмотря на то, что французы отдают предпочтение еде, богатой холестерином, мучным изделиям и алкоголю, «французский парадокс» объясняется тем, что приемы пищи происходят небольшими порциями. Кроме того, у французов в отличие, например, от американцев нет культа фаст-фуда, а порция сыра с круассанами и бокал сухого красного вина на обед помогут не только сохранить прекрасную физическую форму, но и продлить жизнь.

Интересно, что так критикуемые современными диетологами твердые сорта сыра являются составляющей ежедневного меню не то только французов, но и, к примеру, абхазских пастухов, продолжительности жизни которых только позавидуешь. В рацион горцев испокон веков входили сыр, хлеб и вино.

Нельзя не вспомнить про японцев, которые являются признанными во всем мире долгожителями. Их меню качественно отличается от еды французов и составляет в основном низкокалорийную пищу, чаще всего это — морепродукты и рис. Кроме этого японцы едят много овощей, соевый творог тофу, супы, немного рыбы и еще меньше мяса. Вероятно, поэтому средняя продолжительность жизни японских женщин составляет 86 лет, а мужчин — 78 лет, а среди японцев очень мало тучных людей.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Современные ученые доказали, что избыточный вес негативно влияет на продолжительность жизни, но несмотря на это, ожирение стало чуть ли не национальной проблемой некоторых государств.

Объясняется это тем, что мы редко задумывается о культуре питания, и часто даже не знаем о том, что в возрасте 25 лет, когда организм прекращает расти, начинает снижаться и интенсивность обмена веществ. Но мы по привычке продолжаем употреблять в пищу все те же блюда все в тех же количествах, не задумываясь о том, что организм уже не справляется с переработкой поступающих в него в больших количествах питательных веществ, которые неизрасходованными превращаются в жировые отложения и угрожают нам ожирением.

Причем изменить ситуацию достаточно просто, надо снизить потребление пищи примерно на 30% при этом не меняя даже состава продуктов. Таким образом, можно увеличить продолжительность жизни на несколько лет. Помимо того, этот принцип здорового питания долгожителей способствует снижению развития риска эндокринных заболеваний и проблем сердца и сосудов, которым обычно бывают подвержены пожилые люди.

Другим постулатом долгожительства считается низкокалорийное питание, которое можно заменить периодической низкокалорийной диетой, основной эффект которой — это замедление старения и улучшение здоровья.

ПРОДУКТЫ, ПРОДЛЕВАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Рассуждая критично, мы обязательно отметим, что у обычных жителей нашей страны практически нет возможности ежедневно баловать себя морепродуктами или натуральным сухим красным вином. Но у нас есть свой «эликсир молодости» и это — мед! Ученые связывают чудодейственные свойства этого продукта с тем, что в нем высоко содержание антиоксидантов, тех самых веществ, которые не дают организму стариться. Кроме того, с помощью медовой терапии можно прекрасно укрепить иммунитет и приобрести заряд бодрости.

Другой отличной возможностью сохранить здоровье и продлить жизнь является соблюдение поста, и пусть вас не смущает, что это религиозная традиция, так как пост — это прекрасный способ очистить и разгрузить организм. Поэтому можно заранее

продумать постное меню, которое сегодня можно сделать более чем разнообразным и подготовиться к потере лишних килограммов и приобретению дополнительных лет жизни.

ПРОДУКТЫ, СОКРАЩАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

«Разрешенные» пищевые добавки

Уже надоевшая фраза «Читайте этикетку!» становится все более и более актуальной. И действительно, чего там только нет, и стабилизаторы, и консерванты, и усилители вкуса, которые скрываются под буквой «Е». Поэтому, взглянув на этикетку, лучше совсем отказаться от продукта в составе которого сплошные Е-шки. Гораздо разумнее отдавать предпочтение так называемой «живой» еде, к которой в первую очередь относятся овощи и фрукты и намного полезнее купить в магазине рыбу, чем приготовленные из нее полуфабрикаты.

Неполезные овощи и фрукты

К таким продуктам относятся овощи и фрукты, покрытые парафином, который позволяет надолго сохранить товарный вид, цвет и вкус, но сам по себе является токсичным и не усваивающимся организмом веществом. Обычно так обрабатываются фрукты и овощи, привезенные издалека, поэтому выбирайте те продукты, которые выращиваются в вашем регионе.

Если вы не уверены в том, что овощи или фрукты были выращены без использования химических удобрений, то отдайте предпочтение приготовленным из них сокам, так как в процессе их изготовления все вредные вещества остаются в соковыжималке в мякоти плодов.

Белые яды

Диетологи советуют совсем исключить из рациона белый рафинированный сахар, заменив его медом. Также не продлевают жизнь и продукты, приготовленные на его основе, такие как варенья, джемы, мармелады и т.п.

Значительно улучшить состояние здоровья, а значит и продлить жизнь можно и отказавшись от соли, особенно актуален этот совет страдающим от повышенного кровяного давления. Возможно, вам поможет небольшой секрет: солить лучше уже готовое блюдо, а не в процессе приготовления.

Другая неполезность — дрожжи, которые могут спровоцировать процессы брожения в кишечнике, а значит, употребление дрожжесодержащих продуктов также лучше минимизировать. Более полезной будет и мука грубого помола, чем пшеничная мука высшего сорта.

Зашлакованность организма, а значит и его преждевременное старение может быть связана с употреблением взрослыми людьми молочных продуктов, особенно опасны они для тех, кто страдает от дисбактериоза кишечника. По мнению многих исследователей, молоко способно накапливать в себе вредные вещества, а его пастеризация уничтожает не только болезнетворные бактерии, но и способствует распаду витаминов и полезных веществ.

Тяжелая пища

Если вы — убежденный мясоед, то сведите употребление мясных блюд к трем, а позже двум разам в неделю. Ослабленным же организмам (во время и после болезни) настолько тяжелая пища вообще не показана, так как требуется слишком много энергозатрат на ее переваривание. Интересно, что к трудно перевариваемым относятся и мясные бульоны.

К сожалению на этом список продуктов, сокращающих жизнь человека не заканчивается, к нему можно добавить сладкие газированные напитки, майонез, чипсы, копченые и жареные продукты, а также в неумеренных количествах кофе, алкоголь, кетчуп и многое другое.

И еще одно очень важное правило долголетия — не готовьте пищу впрок, на несколько дней, так как в ней через некоторое время не только не останется полезных для организма веществ, но и начнут вырабатываться токсины. А еда, которая была приготовлена непосредственно перед употреблением, принесет максимальную пользу и значительно больше энергии, чем, к примеру, вчерашняя солянка.

Заботьтесь о себе и позвольте своему организму прожить долгую и здоровую жизнь!

Лечебный сок редьки!

Сок из редьки обладает противовоспалительными, ранозаживляющими и бактерицидными свойствами. Применяется сок редьки также в лечении воспалительных процессов глаз, носоглотки и используется в гинекологии. Соком из редьки эффективно производят очистку организма...

СОК РЕДЬКИ

Редькой называется немногочисленный род многолетних или однолетних травянистых растений, относящихся к семейству Капустные.

Как пищевой продукт редька знаменита с давних пор, к примеру, в одной из египетских пирамид есть ее изображение, а жители Древнего Китая широко использовали этот овощ в пищу. Считается, что в нашу страну редька попала из Азии и издавна на Руси ценилась не только в качестве продукта питания, но и как лекарственное средство.

Содержание витаминов в редьке не очень высокое, но зато разнообразное, в ней есть витамины С, В, каротин, а также никотиновая кислота и серосодержащие вещества, которые обуславливают специфический вкус и аромат корнеплода.

Редька содержит фермент, способный к растворению клеточных стенок многих бактерий. Из фенольных соединений черной редьки получают рафин — препарат, эффективно борющийся с разными микроорганизмами, такими как стрептококки, стафилококки, коклюшная палочка, дифтерийная палочка, грибки и другие микробактерии. Рафин обладает способностью обезвреживать дифтерийные и столбнячные токсины, ускорять заживление гнойных ран.

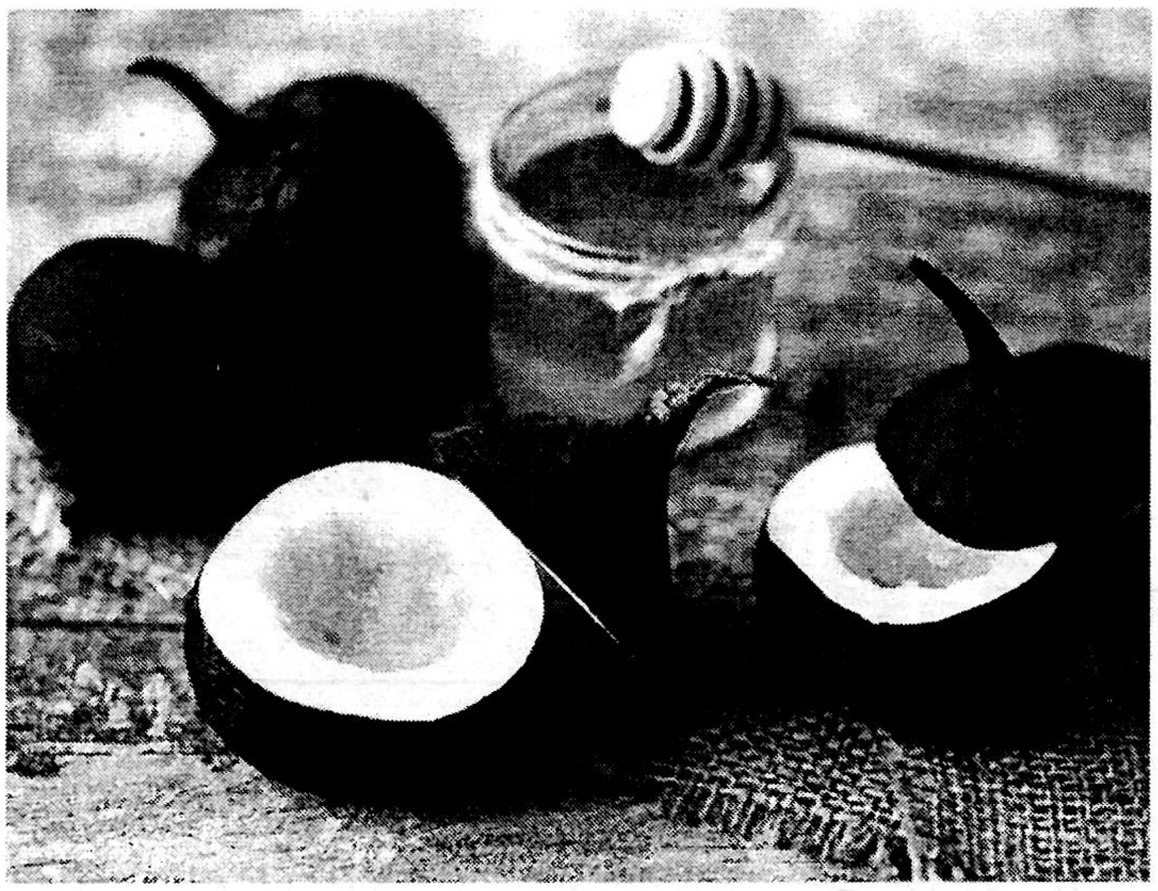
Такими же полезными свойствами обладает и сок редьки, который в виде примочек можно прикладывать к гнойным ранам, нарывам, язвам. С его помощью лечат экземы. Сок из редьки обладает противовоспалительными, ранозаживляющими и бактерицидными свойствами. Применяется сок редьки также в лечении воспалительных процессов глаз, носоглотки и используется в гинекологии.

Сок редьки имеет сильное мочегонное и желчегонное действие. С этой целью используется сок черной редьки, разбавленный водой в соотношении 1:3, в сутки рекомендуется выпивать не более 0,5 литра сока, начиная с небольших порций по 100 грамм.

Способ приготовления сока из редьки с медом

Нужно выбрать крупный корнеплод, выдолбить сердцевину так, чтобы получилось углубление, которое заполняется медом. Редька с медом при комнатной температуре начинает давать сок, который нужно собирать ложкой с поверхности меда. Данное средство очень эффективно при простудных заболеваниях, сопровождающихся навязчивым кашлем, его также принимают при мочекаменной болезни и наличии камней в желчном пузыре. Медовый сок из редьки пьют при трахеитах, бронхитах и заболеваниях легких. В этих случаях его принимают по несколько раз в день по столовой ложке, в качестве отхаркивающего средства. Соком из редьки в народной медицине лечат туберкулез легких. При коклюше также используется сок из редьки с медом, который дети пьют до еды 4 раза в день.

Соком из редьки эффективно растворяют камни в мочевом, желчном пузыре, в желчных протоках и почечных лоханках. С помощью этого сока производят очистку организма, для этого берут 10 килограммов клубней, тщательно моют, сушат и, не счищая кожуры, отжимают сок (обычно с помощью соковыжималки). Сока получается примерно 3 литра, хранить его нужно в холодильнике. В целях очищения сок пьют после еды примерно через час по столовой ложке. Дозу увеличивают до 100 мл, но только в том случае, если не появляется болезненных ощущений в печени. При таком очищении к зоне печени рекомендуется прикладывать грелку, также прогреваться в горячих ваннах. Во время процеду-



ры следует исключить из рациона некоторые продукты: молочные, острые, кислые, мясные и мучные изделия. При очищении из организма постепенно выводятся соли, давая прекрасный результат.

После того, как из 10 кг редьки был выжат сок, остался жмых, который также используется в очистительных целях. Для этого на килограмм жмыха берут 300 г меда и немного молочной сыворотки. Все это тщательно перемешивают и отжимают под прессом. Хранится данное средство в теплом месте, в стеклянной емкости. Очищать организм подобными средствами можно не более 2-х раз в год.

Богатый солями калия сок редьки полезен при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. При запорах также рекомендуется принимать сок из редьки в качестве слабительного средства, для этого его пьют теплым трижды в день. При запорах полезно есть и саму редьку, так как она богата клетчаткой, что способствует очищению кишечника, усилению его перистальтики и выведению шлаков, для этого из редьки делают салат.

В народной медицине свежим соком из редьки натирали больные места при радикулитах, ревматизме, подагре и миозитах.

Противопоказан сок редьки для употребления вовнутрь при подагре, язвенной болезни желудка, некоторых заболеваниях почек и печени, а также при воспалениях кишечника или желудка.

СОК РЕДИСА

Редис — растение одно или двулетнее, относящееся к семейству Капустные, роду Редька. Родиной редиса является Средиземноморское побережье Малой Азии и Европы. В пищу редис употребляется уже очень давно, его знали еще в Древнем Египте.

Важным преимуществом редиса является то, что он появляется на грядках именно тогда, когда больше всего нужен, то есть ранней весной, в период острого дефицита витаминов и полезных веществ, так необходимых организму человека.

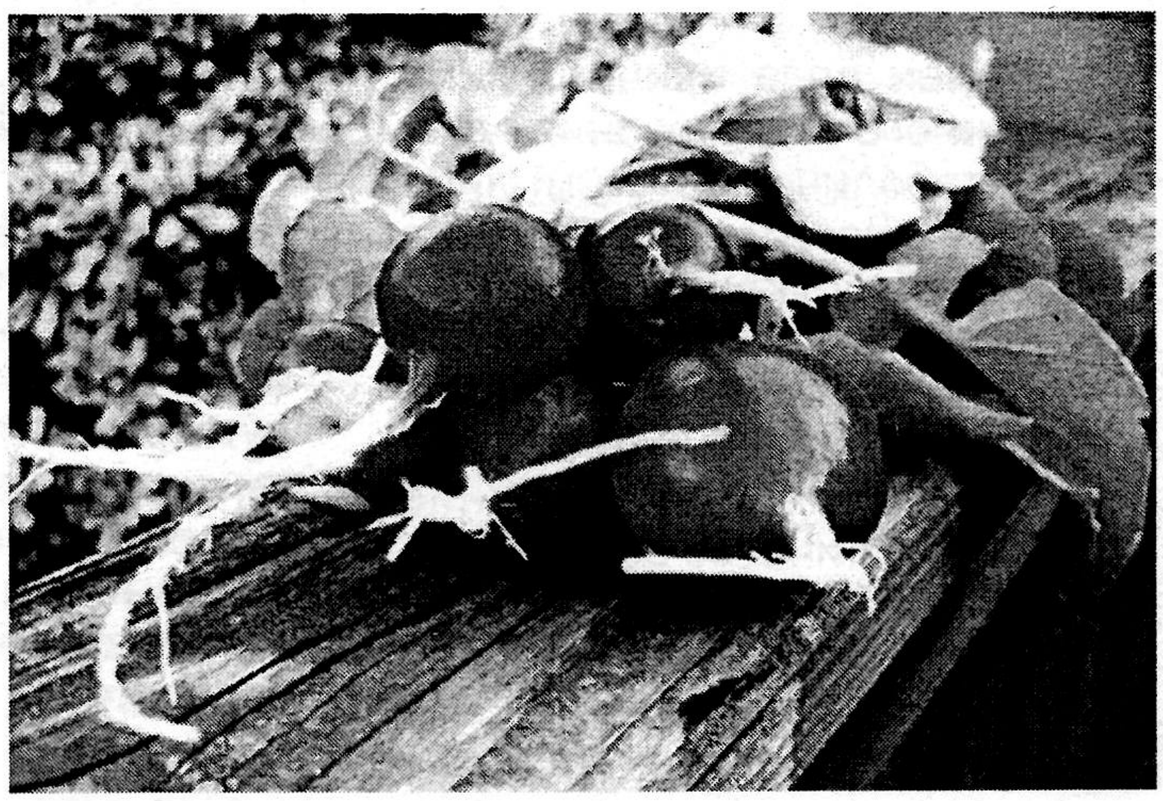
Но полезен не только сам редис, но и сок, который получают из его корней и листьев.

В соке редиса содержатся белковые вещества, важные кислоты: никотиновая, фолиевая, пантотеновая, в небольшом количестве сахара, витамины С и В, горчичное масло, калий, натрий, железо, магний и другие элементы.

Употреблять в пищу сок редиса в чистом виде не рекомендуется, его нужно смешивать с другими овощными соками. Сок редиса оказывает благотворное влияние на слизистые оболочки. И в сочетании с соком моркови он будет прекрасным средством, повышающим тонус слизистых оболочек организма и способствующим восстановлению пораженных участков слизистой.

Полезно употреблять в пищу смесь соков моркови и редиса, через час после того был выпит сок из хрена. В такой последовательности овощные соки редиса и моркови будут очищать организм от той слизи, которую предварительно растворил сок из хрена. Они будут оказывать успокаивающее и регенерирующее действие.

Специфический вкус и запах сока редиса связан с тем, что в нем присутствует горчичное масло, содержащее органическую серу. Однако благодаря именно горчичному маслу сок редиса обрел способность подавлять болезнетворные микроорганизмы. Современная медицина активно использует это свойство горчичного масла и получает из семян редиса рафанин — активное антисептическое вещество, применяемое при лечении дифтерии, стафилококковых инфекций, некоторых грибковых заболеваний и даже брюшного тифа.



Диагноз: подагрический артрит

Подагра — это хроническое заболевание, связанное с нарушением обмена в организме мочевой кислоты, ее накоплением в крови и последующем отложении в тканях солей этой кислоты (уратов) в виде кристаллов. Болезнь получила название «подагра» в связи с тем, что наиболее часто ею поражается большой палец ноги: буквальный перевод с греческого слова «подагра» — «приступ ноги» (podos — нога, agre — приступ). Заболеваемость подагрой у мужчин в возрасте 55-64 лет достигает 4-6%, мужчины страдают этим недугом в 9 раз чаще, чем женщины.

В организме мочевая кислота является конечным продуктом распада пуринов. (Пурины — органические гетероциклические соединения, которые входят в состав нуклеиновых кислот, в состав всех животных и растительных клеток.) В норме процессы образования мочевой кислоты и ее выделения сбалансированы.

Увеличение содержания мочевой кислоты в крови — гиперурикемия — может быть следствием ряда причин: либо избыточного образования уратов (метаболический тип), либо недостаточности выведения этих солей почками (почечный тип), либо результатом того и другого (смешанный тип).

В ответ на длительное (в течение 5-6 лет) накопление больших количеств в крови солей мочевой кислоты — уратов — они откладываются в почках в виде мочекислых камней или выходят из крови в хрящевые ткани, в костную ткань, оседая в них в виде кристаллов. Кристаллы мочевой кислоты раздражают ткани, вызывая их воспаление, провоцируя острый приступ подагры.

ПРИСТУП ПОДАГРЫ: ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ?

Как правило, приступ возникает внезапно, ночью, с появлением резкой боли в суставе, припухлости и красноты в месте выпадения кристаллов — чаще всего в области большого пальца ноги. Нередко отекает вся стопа и даже вся нога, повышается температура воспаленного участка. Часто повышается и температура тела, что сопровождается ознобом. Мучительная боль стихает через 2 дня, максимум — через 5-7 дней. На месте воспаления могут остаться плотные, возвышающиеся над поверхностью кожи, желтоватые подагрические узелки — тофусы. Зачастую приступ подагры провоцируется приемом пищи, богатой пуринами (жирным мясом, икрой, колбасой), употреблением алкоголя, а также крепкого чая или кофе, содержащих большое количество кофеина. Приступ может начаться после приема лекарств, содержащих пурины, — кофеина, эуфиллина, сильных мочегонных. Тяжелая физическая нагрузка может спровоцировать приступ подагры.

Из-за обезвоживания организма резко повышается концентрация уратов в крови, и они выходят в ткани. Также способствует выходу кристаллов в ткани переохлаждение, так как при этом снижается растворимость уратов. Может спровоцировать приступ подагры тесная обувь — на пальце ноги, или тесная шапка — подагрический приступ на ушах.

На заметку

Способствуют снижению концентрации мочевой кислоты в крови регулярная лечебная гимнастика, занятия спортом, умеренная физическая нагрузка в работе по дому, на даче и, конечно, прогулки.

ПЕРВАЯ САМОПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ

При остром приступе болезни с резкими болями, отечностью и краснотой сустава необходим полный покой, малокалорийная или разгрузочная диета (например, устройте себе фруктовый день, овощной день), обильное щелочное питье (до 2,5 л в сутки). Полезно, по возможности, один день поголодать при приеме большого количества воды или соков. Целесообразно делать горячие ванночки из настоев цветков лаванды, пижмы, ноготков, череды. Для приготовления настоев берут 60 г растительного сырья на литр воды. На ванночку требуется литр настоя.

В период острого приступа наружно применяют мазь Вишневского. Можно приготовить лечебную мазь, смешав столо-

вую ложку порошка из шишек хмеля со столовой ложкой свиного сала или свежего сливочного масла.

При острых приступах подагры помогают компрессы из листьев капусты (предварительно их немного помните), лопуха (прикладывайте пушистой стороной), мать-и-мачехи, хрена, свеклы, причем засушенные листья можно размочить в теплой воде.

Можно сделать компресс из мятых листьев сныти, а также с настойками цветков пижмы либо конского каштана.

ТРАВЫ ПРИ ПОДАГРЕ

Прием отваров и настоев ряда растений способствует выведению из организма мочевой кислоты.

- Например, отвары корней марены, крапивы или лопуха. Возьмите 20 г сухих корней одного из этих растений на стакан воды. Принимайте по 0,5 стакана такого отвара 2-3 раза в день.
- Можно приготовить настои травы череды, либо листьев сныти, либо цветков ноготков, или настой цветков и листьев вероники. 2 ч. ложки сырья заварите стаканом кипятка, принимайте по 0,5 стакана 2-3 раза в день.
- Рекомендуют выпивать в течение дня настой из столовой ложки листьев и семян петрушки на стакан кипятка. Так же действуют чаи, приготовленные из 2 ст. ложек листьев черной смородины или цветков лабазника на стакан кипятка.
- Народная медицина советует при подагре сок капусты (по стакану в день), сок моркови (по столовой ложке 3 раза в день), свежий лук.

ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Диета может оказать значительную помощь при подагре. Прежде всего, необходимо избавиться от излишней полноты с помощью низкокалорийной диеты. Похудение нередко приводит к резкому уменьшению концентрации уратов в крови даже без применения лекарств. Одно из важнейших условий диеты при подагре — пища должна быть бедна пуринами, белками и жирами (это уменьшит образование мочевой кислоты и ее солей в организме). Из пищевого рациона нужно исключить наваристые мясные и рыбные супы, жирные сорта рыбы, рыбные консервы, икру, а также жирные сорта мяса и субпродукты (почки, печень, язык, мозги, сердце, легкие).

Из мясных продуктов предпочтительно куриное мясо, так как содержание пуринов в нем невелико. Разрешается лишь дважды в неделю есть отварную рыбу и мясо.

Необходимо отказаться от острых закусок, копченостей, пряностей. Следует исключить крепкий чай, кофе, шоколад, алкоголь, пиво. Яйца, колбасные изделия, жирные молочные продукты также целесообразно ограничить. Не рекомендуются грибы. Желательна овощная и фруктовая диета. Однако из овощей следует ограничить бобовые, цветную капусту, щавель, шпинат, спаржу; из фруктов — виноград и абрикосы, из ягод — малину и бруснику.

При подагре рекомендуется обильное щелочное питье: обезжиренное и разбавленное молоко, овощные, фруктовые и ягодные разбавленные соки, однако в то же время не следует применять без особой необходимости мочегонные средства, такие как гипотиазит и фурасемид, исключите кофеин и его производные, эуфиллин и другие препараты пуринового ряда.

Выведению мочевой кислоты через желудочно-кишечный тракт способствуют энтеросорбенты: активированный уголь, отруби, богатые пектинами овощи, такие как морковь, капуста, кукуруза, тыква. Рекомендуется пить по 0,5-1 стакану тыквенного сока с мякотью. Полезны в качестве энтеросорбентов богатые гемицеллюлозой и пектинами фрукты и ягоды, такие как яблоки, сливы, крыжовник, черная и красная смородина. А вот жирная пища и алкоголь препятствуют выведению почками мочевой кислоты из организма.

СУП ОВОЩНОЙ

300 г кабачков или тыквы, 300 г капусты, 4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 1 свежий помидор, 1 сладкий перец, зелень, долька чеснока, 2 л воды, соль по вкусу.

Кабачки очистите и нарежьте кубиками, картофель и морковь нарежьте вдоль соломкой, помидор и сладкий перец — на дольки. Измельчите капусту, положите ее в кипящую воду и, вновь доведя воду до кипения, положите остальные овощи. В конце варки добавьте зелень, растолченный чеснок. Подавайте суп со сметаной.

Дайте сердцу нагрузку

Регулярная дозированная физическая нагрузка, как показывают многочисленные исследования, снижает риск инфаркта наполовину. Движение влияет на сердце эффективнее, чем самые лучшие антихолестериновые препараты.

Сердце и вся система кровообращения в первую очередь нуждаются в движении, ведь именно физические нагрузки не позволяют застаиваться крови, увеличивают приток кислорода к ней, способствуют улучшению обмена веществ и укреплению иммунитета.

ЗАРЯДКА ДЛЯ СЕРДЦА

Для улучшения кровообращения и, следовательно, для всей сердечнососудистой системы в целом полезны упражнения для рук и ног — вибрация, махи, вращения. Ниже мы при водим комплекс, рекомендуемый для улучшения работы сердечной мышцы, который нужно выполнять ежедневно 15-20 минут, довольно интенсивно, но не перегружая себя. Людям, страдающим частыми болями в сердце или перенесшим инфаркт миокарда, следует соблюдать предельную осторожность и при выполнении упражнений чутко прислушиваться к своему организму, при первых же негативных сигналах прекращая занятия или снижая темп и количество упражнений.

Ветряная мельница

Стоя, пятки и носки вместе, руки опущены вдоль туловища, плечи развернуты.

Делайте вращательные движения руками вперед — вверх — назад, постепенно увеличивая скорость движения до максимально возможной. Начинать нужно с 10 таких кругов, постепенно, день ото дня, увеличивая их количество до 50. Цикл повторяется сначала в одну сторону, а затем в обратную.

Циркуляция — строитель

Стоя в прежнем исходном положении, поднять руки на уровень плеч и развести их в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, левая — по правому, причем руки перекрещиваются поочередно, сначала правая рука над левой, затем наоборот. После удара верните руку в исходное положение, выставляя вперед грудную клетку. При отсутствии неприятных ощущений или болей в сердце попробуйте выполнить это упражнение более энергично, от 10 до 50 раз.

Вибрация ног

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимите правую ногу на высоту 20 см от пола, сделайте короткий толчок вперед как можно резче, от пятки к носку, затем поменяйте ноги. Начинайте упражнение с 10 толчков на каждой ноге, со временем увеличивая до 50 повторов и более.

Улучшение кровообращения в руках и пальцах

Стойте прямо, пятки и носки вместе, поднимите руки перед собой, грудь вперед. Сильно потрясите расслабленными кистями. Сделайте таких 15 энергичных встряхиваний обеими кистями; затем сильно сожмите руки в кулаки 15 раз, каждый раз разжимая и раздвигая пальцы как можно сильнее.

Кровообращение в голове

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед как можно ниже, руки должны висеть свободно и расслабленно, практически касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону и вперед — назад. В первые дни начните делать такое упражнение всего по два-три повтора, затем, внимательно контролируя свое самочувствие, чтобы избежать возможного головокружения, попробуйте увеличить количество повторений сначала до 10, а впоследствии до 50 раз.

Кровообращение в ногах и нижней части тела

- Лечь на спину, руки в стороны. Поднять прямую правую ногу, выдох. Вернуться в исходное положение, вдох. Проделать аналогичное движение левой ногой. Повторить от 4 до 8 раз.
- Лежа на спине, подтянуть колени к груди С помощью рук,

сделать выдох. Вдох производится при возврате в исходное положение. Количество повторений также от 4 до 8. Подобное и предыдущее упражнения способствуют улучшению кровообращения в ногах и нижней части тела, препятствуют появлению варикозных узлов, укрепляют сосуды.

СЛЕДИТЕ ЗА ПУЛЬСОМ

Какой бы вид физической нагрузки вы ни выбрали, не стоит забывать о том, что для человека, имеющего проблемы с сердцем, вся двигательная активность должна быть тщательно дозирована. Но соблюдать осторожность это не значит отказаться. Важно уметь правильно распределить нагрузки, чтобы при выполнении упражнений принести своему организму пользу, а не вред. Для этого попробуйте воспользоваться нашими рекомендациями:

- В течение нескольких дней понаблюдайте за своим пульсом в состоянии покоя. Запомните самые низкие показатели.
- Проводя тренировку, доведите темп упражнения до такой интенсивности, которую вы легко сможете выдержать в течение получаса.
- Закончив выполнение упражнения, сразу же измерьте пульс. Запомните результаты.
- После выполнения упражнения замеряйте пульс через каждый час, отмечайте эти значения на графике.
- Если пульс не опускается до своего обычного состояния и ниже несколько дней, то следует снизить нагрузку.
- Если пульс восстанавливает свои показатели уже через несколько часов после тренировки, то нагрузку необходимо увеличить.
- Если вы собираетесь тренироваться ежедневно, постепенно отрегулируйте нагрузку так, чтобы пониженные значения пульса приходились на следующий день.

СЕРДЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Влияние правильного дыхания на работу всей сердечно-сосудистой системы невозможно переоценить. Известно, что сердечная мышца имеет двадцатикратный запас прочности, а само сердце, кроме основных венечных артерий, как клубок ниток, опутано целой сетью мелких неразвитых артерий, и при постоянной тренировке этих органов вы сможете навсегда избавиться от сердечных болей. Но любые физические нагрузки не только будут не полезны, но и могут принести немалый вред при недостаточном снабжении крови кислородом. Основой правильного дыхания можно назвать следующие правила:

вдох надо делать через нос, а выдыхать через рот;

старайтесь чередовать дыхание грудной клеткой и животом для полной фильтрации легких;

при выполнении упражнений старайтесь делать один цикл дыхания (вдох и выдох) на три-четыре такта упражнения.

Помимо общих функций, дыхательные упражнения могут принести пользу и непосредственно в лечении недуга. Так, йоги рекомендуют боль в области сердца снять при помощи дыхания.

Для этого лягте на спину, расслабьтесь, ладони приложите к бокам, ноги соедините вместе. Лежите спокойно без напряжения. Делая медленный вдох, поднимите левую руку и переведите ее за голову, тыльной стороной ладони на пол. Конец вдоха совпадает с касанием ладонями пола. Одновременно с поднятием руки нужно вытягивать вперед левую пятку, не отрывая ноги от пола. В этом положении пауза 1-2 секунды, затем вместе с выдохом руку и пятку нужно вернуть в исходное положение и расслабиться. Тоже упражнение повторить правой рукой и пяткой и обеими руками и ногами вместе. Выполняется 1 цикл. Причем дыхание при подъеме рук начинать не сразу, а спустя некоторое время после начала подъема рук. Конец выдоха необходимо стараться координировать с укладкой рук на пол. Работа сердца после выполнения этого упражнения приводится в полное равновесие. Недаром его называют «сердечным дыханием».

МАССАЖ ПРОТИВ БОЛИ

При сильных сердечных болях возьмите в рот четверть чайной ложки настойки валерианы, но не глотайте сразу, а подержите во рту 5-10 минут. За это время вы успеете выпятить живот, уменьшить дыхание и сделать массаж меридиана сердца.

Выполняется массаж таким образом: наружный ход меридиана сердца начинается в подмышечной впадине, проходит по локтевой стороне плеча и предплечья, как по левой, так и по правой руке, затем — по локтевому краю кисти, и заканчивается у ногтя мизинца. Направление потока в меридиане — от плеча к мизинцу.

Очень полезно растирание меридиана от локтя к мизинцу, с усилием, до жара в руке. Закатите рукава и растирайте до появления тепла локтевой край предплечья и кисти вначале на левой, а потом — на правой руке.

Теперь найдите пульс на запястье, посчитайте частоту сердечных сокращений. Если сердце бьется часто и сильно, его нужно успокоить. Для этого массируйте медленно и сильно область запястья между первой и второй складочкой.

Если пульс редкий и слабый, сердце нужно тонизировать. Для этого быстро и легко сдавливайте самый кончик мизинца у локтевого ложа, но будьте осторожны, может подняться артериальное давление.

Повышаем защитные силы организма

Медицина давно ведет поиск путей и средств повышения иммунитета. Предложены тысячи препаратов и методов. Наш институт на первое место ставит здоровый образ жизни с регулярными занятиями физической культурой, спортом, физическим трудом, причем желательно на свежем воздухе. Летом — купание с плаванием, гребля, рыбалка, походы в лес и в поле, работа в саду и на огороде. Зимой — катание на лыжах и коньках, хоккей, расчистка снега. Круглый год — зарядка, холодный, а еще лучше контрастный душ или хотя бы обливание тела. Многие физические занятия можно сочетать с воздушной ванной в обнаженном виде.

НАЧНЕМ С ОБТИРАНИЙ И ПРОБЕЖЕК

Опытами И.Сеченова доказано, что более быстрое восстановление трудоспособности утомленных мышц достигается не отдыхом, а работой тех мышц, которые участвовали в процессе труда. Многие сосуды при покое находятся в бездействии, а при движении они включаются в работу и улучшают общий кровоток. От физических упражнений намного увеличивается содержание кислорода в крови. Известен афоризм «Движение — это жизнь». Но это — истина. Конечно, вам не обязательно сразу записываться в спортивную секцию и до изнеможения заниматься шейпингом. Даже в обычный день вы можете много сделать для того, чтобы улучшить самочувствие. Откажитесь от пользования лифтом и поднимайтесь до 3-4 этажа пешком, направляясь в магазин за покупками, пройдитесь пешком 1-2 автобусные остановки. Чаще бывайте на свежем воздухе! Тогда ваш организм получит больше кислорода.

Даже простая ходьба укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение во всем организме и стимулирует выведение из организма лишней жидкости и шлаков.

А есть ли эффективный способ быстро укрепить свои мышцы? Да, есть! Быстрее всего это достигается, когда упражнения выполняются с напряженными мышцами. Изменяя напряжение мышц, можно влиять не только на эмоциональное состояние, вызывать сон или бодрствование, но даже управлять деятельностью внутренних органов.

Настраиваем себя на здоровый лад, причем используем то, что бодрит, радует, стимулирует, то есть то, что способствует оздоровлению нашего организма.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Задачей этой системы нашего организма является выявление, распознавание и уничтожение болезнетворных факторов: микробов, вирусов, простейших. Сниженный иммунитет способствует развитию и поддержанию простуд, гриппа, артритов, рассеянного склероза и многих других болезней, в том числе СПИДа.

Все мы убеждены в необходимости закаливания своего организма. Известны нам и основные требования в любом закаливании: постепенность в увеличении нагрузок, систематичность, регулярность, сочетание физических и психо-эмоциональных воздействий. Как не похвалить себя за то же холодное обливание тела хотя бы по пояс и не посмаковать его освежающий эффект, если уже спустя минуту после такой процедуры ощущаешь ее благотворное воздействие, которое выражается в приливе бодрости и работоспособности.

«Купания» тела в свежем воздухе — наиболее доступная форма закаливания. И зарядку, и самомассаж, и бег (хотя бы в квартире по типу фигурного) лучше делать с максимальным обнажением тела до купального костюма, «убивая» сразу «двух зайцев».

На заметку

Снижают иммунитет плохое питание, хроническое переутомление, частые стрессы, малоподвижный образ жизни с удалением от природы, курение, наркотики, злоупотребление алкоголем.

СТАРОЕ И НОВОЕ В ЗАКАЛИВАНИИ

С чего же лучше, безопаснее, надежнее начинать закаливание организма к холоду?

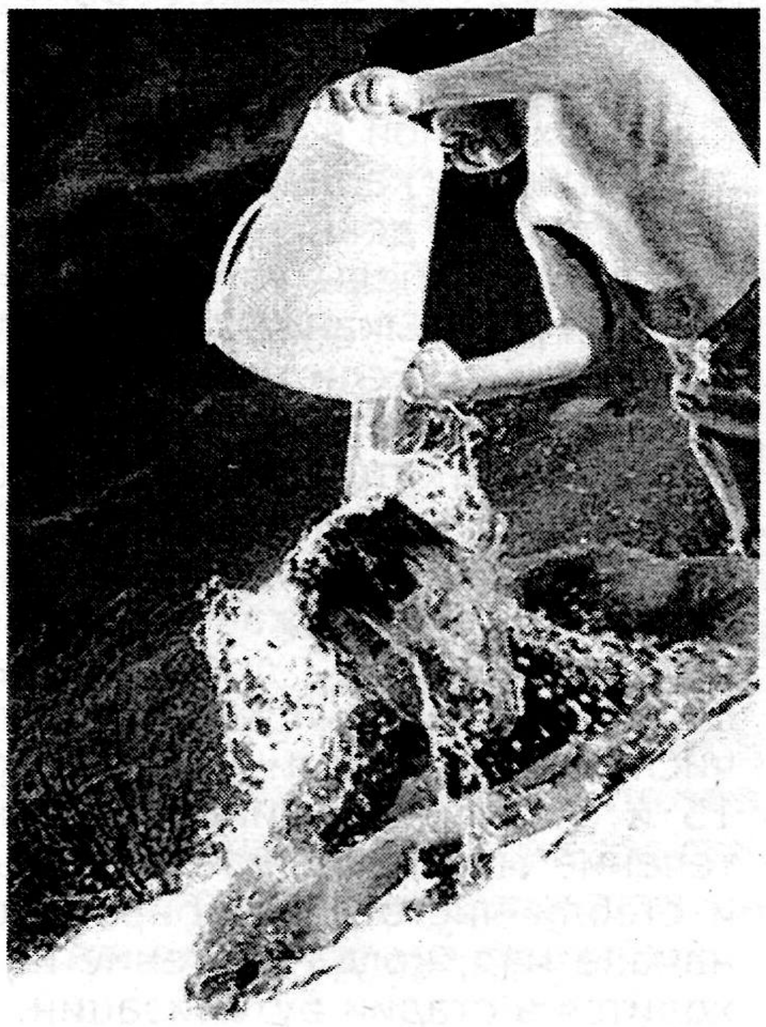
Специалисты в области климатозакаливания считают: с постепенного снижения температуры пододежного и окружающего нас климата. Одеваться следует так, чтобы было ощущение не желаемого нами теп-

ла, а легкой приятной свежести. Стало холодновато — подвигаемся, застегнемся поплотнее. Конечно, температуру воздуха в спальне снижаем постепенно, стремясь ко сну на открытом воздухе. Еще в 20-х годах академик Сперанский лечил детей, больных туберкулезом легких, сном на морозном воздухе, начав с нескольких минут.

Не менее важно и то, что при таких освежающих тело воздушных ваннах повышается и способность выполнять более интенсивные физические нагрузки. Бегать нужно босиком и в шортах от снега и до снега, забыв о простуде, о гриппе. А фигурный бег с такими воздушными ваннами можно проводить и во дворе, и в квартире, для чего и нужно-то всего каких-то 3-4 метра площади. И бегаем то вперед, то назад, то боком, то вокруг себя, то с перехлестом ног перед собой. Да и спортивные игры, и снарядовую гимнастику выгоднее для здоровья проводить с такими воздушными ваннами.

Очень эффективны контрастные души. Начав с теплой воды, переходим к про хладной, потом к холодной и холодной заканчиваем процедуру. Они изумительно повышают и наш нервно-эмоциональный тонус, и снимают посленочную сонливость и утомление после работы.

И это в немалой степени за счет подстегивания гормонального аппарата, в частности, выработки гормонов нашими надпочечниками, и, конечно же, за счет стимуляции нашей нервной, вегетативной систем организма, ослабление которых стало массовым в результате и нашего парникового микроклимата, в который мы себя заточили, и возросших социально-экономических проблем.



На заметку

Предлагаем водную процедуру, активизирующую деятельность легких и нервной системы. В теплой комнате следует раздеться по пояс. Намочить полотенце горячей водой и сильно растереть плечи, грудь и спину. Быстро вытритесь насухо. Энергично похлопать себя ладонями по тем местам, которые растирали. Как только кожа полностью высохнет, обнажите все тело и разотрите его холодной водой, начиная с той границы, где вы применяли горячую воду. Вытритесь насухо. А чтобы предохранить мозг от излишнего прилива крови, следует смочить голову холодной водой.

ЧЕСНОК, МАНЖЕТКА И МУМИЕ

Из растительных продуктов, повышающих иммунитет, безусловно, используется чеснок. Но есть еще манжетка обыкновенная — повсюду встречающееся растение с мелкими зеленоватыми цветами. Ученые обнаружили у этой травки способность повышать иммунитет. Она идет в салаты и в квашенье (в том числе и сушеная). В день принимают по 6-8 листьев. Курс приема — 2-3 недели, повторяя несколько раз в год. Неоценимо в поднятии иммунитета мумие (принимаем по 0,2 г до завтрака и на ночь). А лучше его растворить на соке алоэ (5 г на 150 мл сока) и принимать по чайной ложке 2 раза в день по две недели, повторяя курс через пару недель.

А в перерыве пьем настойку прополиса по 20 капель 3 раза в день. Цикл повторяют 3-4 раза в год.

А вот популярная на Востоке акупунктура, на наш взгляд, тут не имеет решающего значения. Гораздо перспективнее мумие и прополис. Что лучше — решать вам самим. Мы лишь дали рекомендации общего характера. Выбор комплекса оздоровления и лечения — индивидуален.

РУССКИЙ ЗАКАЛ, ИЛИ БАНЯ СО СНЕЖНЫМИ ВАННАМИ

Парная баня — прекрасное лечебное средство. Традиционно русский человек пользовался баней, которая укрепляла и излечивала его. Все это естественно, так как через поры кожи человек выделяет в 2,5 раза больше отбросов, чем через прямую кишку и почки.

В результате банной процедуры изменяется функциональное состояние всего организма, а также внутриклеточный обмен веществ, повышается сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных условий за счет активизации защитных механизмов. В итоге после бани человек чувствует себя лучше, он становится более крепким, работоспособным и здоровым.

В первую очередь баня оказывает благотворное влияние на кожу. В ней свыше 2 млн. потовых желез, через которые за 20-30 минут под влиянием пара и горячего воздуха выделяется от 800 до 1100 г пота. Шлаки выделяются не только по лимфатическим и кровеносным сосудам, а и по протокам потовых желез. Но следует иметь в виду, что пот ядовит. Кстати, пот, выделяемый в бане, содержит гораздо меньше шлаков, нежели тот, который выделяется

при ходьбе, беге и физических упражнениях. Потение в бане не заменяет потение при выполнении физических упражнений.

Обратим внимание лишь на особенности пребывания в парной. Перед парением мылом не моются, а только ополаскиваются водой. Во время парения с помощью веника поток пара направляют на различные участки тела. После парилки полезно искупаться в бассейне или постоять под холодным душем. Закаленные люди любят обливаться ледяной водой, растираться снегом или принимать снежные ванны, после чего опять спешат в парную. Считается достаточным 3-4 заходов по 5-7 минут в парную и столько же обмываний холодной водой. В баню рекомендуется ходить не реже 1 раза в неделю.

На Руси повелась прекрасная традиция — после парилки да в снег. Кратковременные снежные ванны благотворно действуют на организм. В результате в значительной мере возрастает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Снежные ванны не обязательно принимать только после бани. Можно привыкать к ним постепенно. Начать лучше с влажных комнатных обтираний водой температуры не выше 28°. Продолжать обтирание в течение 2 недель, снижая температуру воды до водопроводной. И лишь после этого принести в ванную комнату тазик со снегом. В обнаженном виде сделайте 4-5 захватов снега, разотрите им грудь, шею, руки, лицо. А еще через неделю можно растереть снегом все тело. После этого процедуру можно перенести на улицу. А после 5-10 растираний приступить к снежным ваннам.

Особенно хороши снежные ванны после парной. После 10-минутного пребывания в ней температура тела повышается на 1-2°, а кожных покровов — на 3-4°. Именно в это время организм просит охлаждения. Снежная ванна будет как нельзя кстати! В первые дни процедуру следует провести очень быстро, затратив на нее не более 10-15 секунд.

К заболеваниям сердечно-сосудистой системы, при которых противопоказана парилка, относятся такие болезни, как острый инфаркт миокарда 1-2-й стадии реабилитации (до 6 месяцев), острые воспалительные поражения сердечно-сосудистой системы, общий атеросклероз с поражением органов, острый тромбофлебит с венозной недостаточностью, гипертоническая болезнь III степени и злокачественная гипертензия с систологическим давлением свыше 200 мм рт.ст., ишемическая патология нижних конечностей III степени, склонность к крово- течениям, а также заболевания сердца в стадии декомпенсации.

К заболеваниям дыхательных путей, при которых противопоказана парилка, относятся: острые вирусные заболевания, острые специфические и неспецифические воспаления, различные хронические декомпенсированные заболевания с нагрузкой на сердце и ряд других.

Многие люди с ослабленными приспособительными механизмами организма весьма чутко и очень часто болезненно реагируют на изменение погоды. Чтобы избежать неблагоприятного воздействия на организм погоды, рекомендуется регулярное посещение парилки. Уже через 6-8 месяцев человек не будет замечать даже существенных изменений метеорологических факторов. Между тем баня противопоказана гипотоникам. Они после парной чувствуют себя значительно хуже.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

● Стимулируют иммунитет календула, подорожник, шиповник. Для этого чайную ложку одного из растений заварить в стакане кипятка. Настоять и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

● Повышает иммунитет содовая или с применением отваров ромашки и чистотела клизма. Такую клизму проводят не реже одного раза в месяц.

● Иммуностимулирующая настойка повышает иммунитет и рекомендуется при доброкачественных опухолях. Берут 1 ст.ложку с верхом сухой травы чистотела. Заливают стаканом водки. Настаивают в теплом месте две недели. Процеживают. Принимают натощак на стакан прохладной воды по схеме: 1-й день — 1 капля, 2-й день — 2 капли, 3-й день — 3 капли и т.д. до 15 капель. На этом этапе идет привыкание организма к препарату. Если на 4-7 капле почувствуете недомогание, как при гриппе, это означает, что иммунная система ослаблена. В этом случае, не увеличивая числа капель, продолжаете принимать препарат 2-3 дня, а когда самочувствие нормализуется, число капель увеличивается до 15 и 15 капель принимается в течение месяца. Листья, цветы и стебли чистотела собирают в начале мая, когда растение находится в стадии бутонизации.

МУСКАТ ПОМОЖЕТ ВЕНАМ

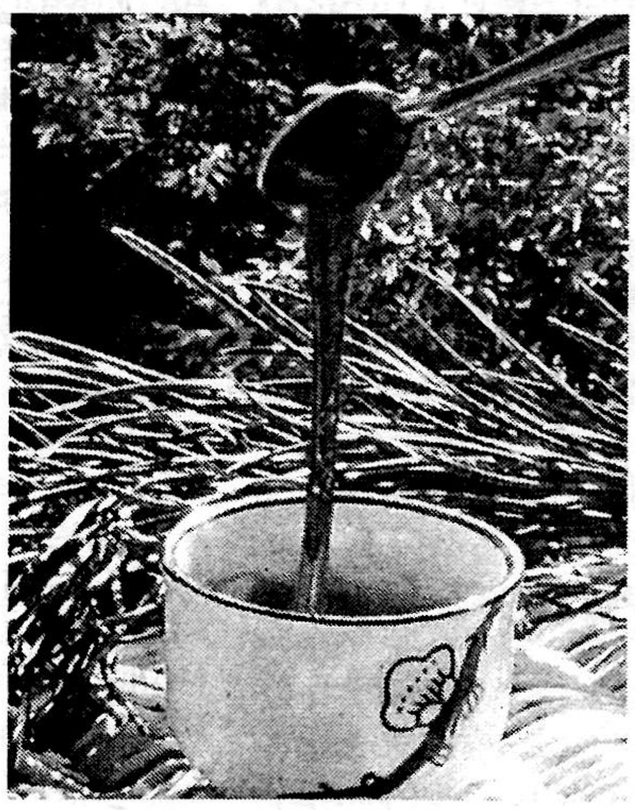
«...Хочу поделиться со всеми средством, с помощью которого я избавилась от варикозного расширения вен. Лечение довольно длительное, но несложное, вам понадобятся всего лишь мускатный орех и водка. 200 г ореха натереть на мелкой терке и залить литром водки. Настоять две недели, после чего процедить и отжать жмых. Настойку принимают по 25 капель 3 раза в день. Мне полученного количества хватило на полгода. За это время от варикоза я все же избавилась, хотя, когда начинала лечение, честно говоря, в успех особо не верила».

Лосева Л.В.

ХВОЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

«...Сосна, как известно, не только подпитывает человека энергией, но и прекрасно лечит. Отвар сосновой хвои снимает усталость, укрепляет тело и очищает кровеносные сосуды. Он способствует пищеварению, укрепляет кровеносные сосуды, устраняет боль в суставах (используют для лечения артрита, паралича рук, ног, неврастении и особенно бронхитов).

Способ приготовления этого удивительного лекарства такой. Хорошо промыть хвою холодной водой, окунуть на короткое время в кипяток, подсушить, мелко нарезать, засыпать в эмалированную посуду, залить кипяченой водой, охлажденной до 60°, в пропорции 4-5 частей хвои на одну часть воды, и дать настоятся 5-6 часов. Профильтровать отвар и добавить немного сахара. Можно пить. Можно использовать и высушенные иголки. Их кипятят 10-20 минут, фильтруют, добавляют чуть сахара и пьют».



Воробьева С.М..

Это интересно

Японцы утверждают: употребление зеленого чая, хотя бы по одной чашке в день, способно предотвратить кариес у половины детей школьного возраста. Даже простое полоскание рта чаем после еды весьма полезно!

Это интересно

ТАТАРСКОЕ ЗЕЛЬЕ ОТ ПРОСТУДЫ

Говорят, что аир завезли к нам татары. Они всегда имели при себе этот целебный корень, который поддерживал их силы в длительных походах. Для предупреждения простуды рекомендуют кусочек корня (0,5-1 г) рассасывать 3-4 раза в день. Его специфический вкус вам обязательно понравится.

ОТ НЕДУГОВ РАЗНЫХ...

«... ● От изжоги: залить 2 ст. ложки травы золототысячника стаканом горячей воды, кипятить на маленьком огне 15 минут, процедить. Пить по пол- стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

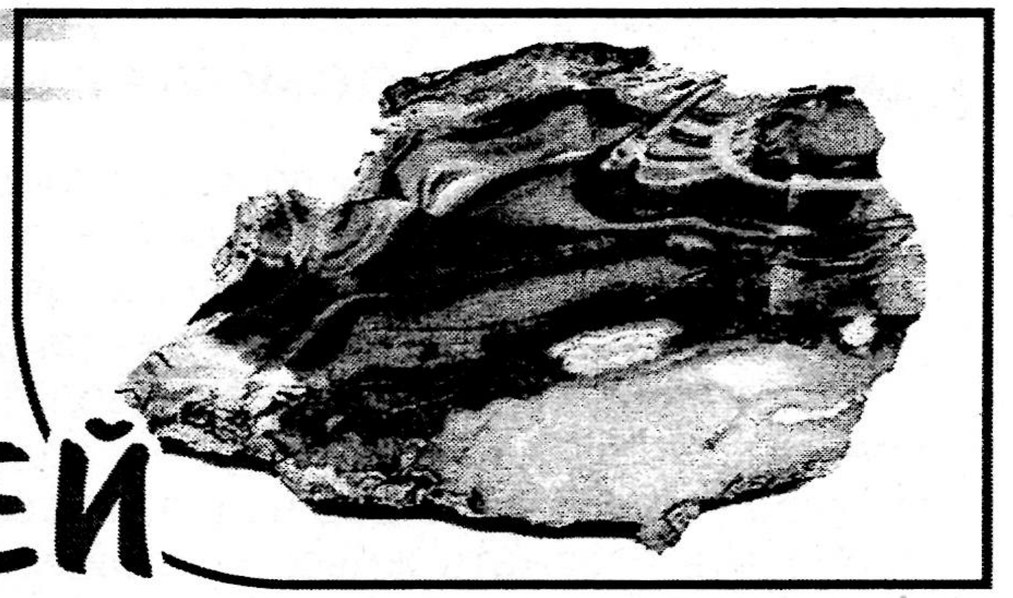
● Прекрасно очистят кровь антоновские яблоки. 3 яблока нужно вымыть холодной водой, целыми положить в эмалированную посуду, залить литром крутого кипятка, закрыть плотно крышкой и тепло укутать. Подержать 3-4 часа, затем развернуть и помять яблоки толкушкой, как картошку. Полученное пюре надо процедить через несколько слоев марли, слить в банку, хранить в холодильнике. Принимать по 50 г утром и 50 г вечером. Эффект потрясающий!

● Если мерзнут руки и ноги, надо сделать настойку: взять 2 ст. ложки (с горкой) сухой горчицы, 2 стручка из- мельченного жгучего красного перца, 1 ст. ложку соли, все перемешать и залить 2 стаканами водки. Настоять в темном месте 10 дней, встряхивая содержимое бутылки по 3 раза в день. К концу срока водка станет красной. Растирать руки и ноги».

● Для очищения почек: — 2 ч. ложки льняного семени залить 0,5 л холодной воды. Кипятить на медленном огне 15 минут, настоять полчаса, не процеживать. Принимать по 0,5 стакана 4-8 раз в день горячим. Курс лечения 2-3 недели. Полезно пить сок тыквы по 50 г 3-4 раза в день. — Одна из лучших трав для лечения почек — пастушья сумка. Заварить столовую ложку на стакан кипятка. Пить 3 раза в день по трети стакана до еды.

Захарова В.

Кремний против болезней



Чем знаменит кремний? Во-первых, это химический элемент, который стоит на втором месте по распространенности на Земле после кислорода. Масса земной коры более чем на четверть, а точнее, на 27,6% состоит из кремния. Во-вторых, этот элемент — ближайший аналог углерода со всеми, как говорится, вытекающими отсюда последствиями. Исследования современных ученых показали, что в воде кремний начинает вырабатывать кремневую кислоту. Дозы ее очень маленькие, но достаточные для того, чтобы при попадании в организм человека кремневая кислота могла растворять шлаки и отложения солей и выводить их из организма. Под влиянием кремния вода становится обновленной и «живой». В организме человека биологически активные вещества кремния вместе с белковыми структурами способствуют образованию ферментов, аминокислот, гормонов; около 70 минералов и витаминов не усваивается, если в организме не хватает кремния.

ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА КРЕМНИЯ:

- недостаточное потребление клетчатки и минеральной воды
- избыток алюминия (например, вследствие приготовления пищи в алюминиевой посуде)
- период интенсивного роста у детей
- повышенные умственные и физические нагрузки.

Обычно снижение содержания кремния происходит на фоне общей минеральной недостаточности и сопровождается дефицитом других минералов, в том числе магния и кальция.

ПРИ НЕДОСТАТКЕ КРЕМНИЯ:

- нарушается состояние соединительной ткани: возникает остеохондроз, деформирующий артроз, остеопороз, пародонтоз
- поражаются сосуды: возникает ранний атеросклероз, повышается уровень холестерина в крови
- возникают заболевания глаз: катаракта, глаукома, близорукость у детей и дальнозоркость у пожилых людей
- возникают заболевания зубов, кожи и волос
- формируются камни в желчном пузыре, в печени и в почках
- усугубляется течение дисбактериоза кишечника
- появляется ломкость ногтей
- снижается сопротивляемость организма к инфекциям, возникают частые простудные заболевания и т.д.

КРЕМНЕВАЯ ВОДА — ИСТОЧНИК КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Как теперь известно, кремневая вода повышает защитные силы, регулирует обмен веществ, замедляет старение организма, является профилактикой возникновения многих заболеваний, а также способствует их излечению. А если применять кремневую воду наружно, то происходит омоложение кожи, улучшается цвет лица и рук, исчезают морщины, улучшается состояние волос.

Пить кремневую воду можно без ограничений — исходя из общего состояния, самочувствия, наличия тех или иных заболеваний. Обычно потребляют в день по 1-3 стакана кремневой воды комнатной температуры. Воду желательно пить небольшими глотками.

При взаимодействии с водой кремний изменяет ее свойства. Активированная кремнием вода действует губительно на микроорганизмы, подавляет рост бактерий, вызывающих гниение и брожение, в ней происходит активное осаждение соединений тяжелых металлов, вода становится чистой на вид и приятной на вкус, она долгое время не портится и приобретает многие другие целебные качества.

Причины и механизм взаимодействия кремния с водой не выяснены окончательно. Возможно, целительное действие кремния объясняется способностью его образовывать с водой особые коллоиды, поглощающие из среды грязь и посторонюю микрофлору.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА КРЕМНЕВОЙ ВОДЫ

Давайте теперь хотя бы бегло пробежимся по целебным свойствам кремневой воды и посмотрим, какое благотворное

действие оказывает она на организм человека.

- Способствует образованию в организме аминокислот, ферментов и гормонов.
- Повышает иммунитет. Является профилактикой рака.
- Укрепляет сосудистую стенку, очищает ее от склеротических бляшек.
- Способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.
- Растворяет и выводит камни и песок из почек, печени, желчного и мочевого пузыря.
- Способствует быстрому заживлению порезов, ожогов, трофических язв голени.
- Снижает уровень сахара в крови, а также массу тела предрасположенных к полноте больных сахарным диабетом.
- Снижает уровень холестерина в крови и является профилактикой атеросклероза.
- Улучшает работу почек.
- Нормализует артериальное давление.
- Улучшает работу печени и желчного пузыря, благодаря нормальному оттоку желчи.
- Нормализует обмен веществ.
- Снимает усталость.
- Способствует укреплению десен.
- Помогает при лечении аллергических высыпаний на коже, при диатезе, фурункулезе, дерматите, раздражениях на коже.
- Снимает зуд и воспаление при конъюнктивите.
- При умывании кремневая вода способствует улучшению состояния кожи, уменьшению морщин, устранению угрей, прыщей, неровностей.
- Ополаскивание волос и втирание кремневой воды в кожу головы способствует улучшению их состояния.
- Исследования показали, что в воде кремний подавляет бактерии, вызывающие брожение и гниение, осаждает тяжелые металлы, нейтрализует хлор, адсорбирует радионуклиды.

На заметку

Говоря о полезных для организма человека свойствах кремния, мы всегда в первую очередь вспоминаем воду. В человеческом организме около 70% воды, и поэтому трудно представить жизнь без нее. А если учесть, что все виды обмена веществ в организме осуществляются через водную среду, что именно вода является проводником преобладающего большинства физиологических жизненных процессов, что без нее невозможна ни одна форма жизни, то становится ясно, что активированная кремнием вода приобретает особенное значение.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КРЕМНЕВОЙ ВОДЫ

Лучше всего кремний настаивать в стеклянной банке или в эмалированной посуде. Обычно в домашних условиях кремний настаивают в трехлитровой банке при комнатной температуре.

В эту банку кладут камешки кремния, вливают воду из водопроводного крана в городе (лучше ее перед этим профильтровать через обычный домашний фильтр) или из других источников в сельской местности. Банку ставят в место, защищенное от прямых солнечных лучей, и покрывают обычной марлевой салфеткой, чтобы обеспечить свободный газообмен. Для приготовления пищи и чая, а также настоев лекарственных растений воду настаивают 2-3 дня.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Каждый раз после сливания воды емкость и кремний следует промыть проточной водой. Осадок, который остается на дне емкости (если он есть), следует вылить в раковину.

Воду, настоянную на кремне, кипятить можно, а сам кремень кипятить нельзя, поскольку в этом случае вода перенасыщается биологически активными веществами. Такую воду можно использовать только наружно.

Не рекомендуется хранить воду вместе с кремнием в холодильнике. Как правило, кремневая вода сохраняет целебные свойства в течение нескольких месяцев. После того, как кремний будет использован 3-5 раз, его необходимо промыть в проточной воде и на два часа положить для проветривания на свежий воздух. Если на поверхности камешков появятся какие-либо наслоения или налеты, то камешки эти надо погрузить на 2 часа в 2%-ный раствор уксусной кислоты или в подсоленную воду, а затем промыть проточной водой. После необходимо опустить камни на 2 часа в раствор питьевой соды и снова промыть в проточной воде. Через 8-12 месяцев камешки желательно расколоть, чтобы обновить их действие, или использовать новые камешки. Настаивать кремний надо при комнатной температуре.

Кремний вытесняет из воды вредные металлы, очищая ее. Они осаждаются на дно, а сверху оказывается чистая вода.

Осень: советы ЛОР-врача

С приходом осени опять становится актуальным вопрос: как научиться эффективно бороться с простудными заболеваниями при помощи методов как традиционной, так и народной медицины?

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛ ФАРИНГИТ

Фарингиты излечиваются очень трудно, потому что в большинстве случаев они являются вторичным заболеванием на фоне расстройств желудочно-кишечного тракта (например, гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). Поэтому нужно лечить основное заболевание, а потом снимать симптомы фарингита. Для снятия же симптомов сейчас в аптеке продается множество готовых форм, так называемых оральных антисептиков. Очень эффективны стрепсилс, септолете, септогал. Эти препараты оказывают не только антимикробное действие, но и смягчают слизистую оболочку горла благодаря содержащимся в них эфирным маслам.

Тем, кто не хочет применять таблетки, можно посоветовать чай из мяты перечной. Он очень полезен для горла, пить его следует медленно небольшими глотками.

Еще одно из лекарств при фарингите — это тертая морковь с медом. Натрите морковь на мелкой терке и смешайте 2 части моркови и 1 часть меда. Держите комочек этой смеси во рту 5-7 минут, рассасывая его, затем проглотите или выплюньте. Рассасывайте один такой комочек в день. Курс лечения — 10 дней.

КОГДА БОЛЯТ УШИ ...

Острые отиты лучше самим не лечить. Дело в том, что в последнее время стало много грибковых заболеваний, а грибки в слуховом проходе могут длительно задерживаться, вызывать разрушения эпидермиса и внедряться в ткани. Это сопровождается длительным течением заболевания, зудом и заложенностью в ухе. В этом случае следует выявлять возбудителя заболевания и только затем подбирать лекарство. Этим должен заниматься ЛОР-врач.

У маленького ребенка начинающийся острый отит все-таки можно попробовать вовремя остановить и вылечить. Для этого надо вставить в ухо ватный фитилек с теплым борным спиртом. Можно воспользоваться и каким-либо эфирным маслом — например, маслом лаванды, которое хорошо обезболивает. Смешайте 2-3 капли масла лаванды с 10 каплями растительного масла в теплом виде, фитилек с этой смесью вставьте в ухо, а сверху сделайте водочный компресс. При этом в нос обязательно закапайте какие-либо сосудосуживающие капли, например називин или фтизин, потому что у детей инфекция в ухо чаще всего попадает через нос по слуховой трубе. Таким образом, каплями мы разгрузим слуховую трубу, а ухо прогреем.

К этому лечению добавьте еще антигистаминный препарат. Например, дайте ребенку на ночь зиртек или диазолин и напоите его чаем. Часто после таких мер ребенок просыпается утром здоровым.

ПРИ ОСТРОМ НАСМОРКЕ

Эффективными народными средствами при остром насморке являются закапывание в нос сока алоэ, сока белокочанной капусты, отвара травы зверобоя продырявленного, а также 10%-ного масляного настоя тысячелистника обыкновенного.

Поскольку острый насморк чаще всего является симптомом острой респираторной инфекции, то при его лечении целесообразно использовать рекомендации по фитотерапии этого заболевания.

Например, пейте горячий чай из высушенных плодов малины, который заваривайте из расчета: 2 ст. ложки малины на стакан кипятка. Или заварите 10-15 г липового цвета на стакан кипятка и пейте как потогонное. Этим же настоем с добавлением 5 г пищевой соды хорошо полоскать горло при ангине.

Хорошо смешать свежий сок репчатого лука с равным объемом меда и пить эту смесь по столовой ложке 3 раза в день до еды (но помните, что при гастритах с повышенной кислотностью препараты лука противопоказаны).

КАК ПРОМЫВАТЬ НОС?

Много неприятностей при простудных заболеваниях доставляет насморк. К примеру, известно народное средство от насморка — втягивать раствор поваренной соли, приготовленный растворением чайной ложки соли в стакане воды, из ладоней в нос. Но такое промывание не всегда полезно. Достаточно концентрированный раствор соли стимулирует образование слизи в носу, и такие промывания могут привести к тому, что секреция слизи в носу станет постоянной, а не защитной реакцией, как это должно быть в норме. Поэтому к таким промываниям надо относиться с большой осторожностью.

Однако есть такие способы промывания носа, которые применяются в медицине. Это промывание имитированной морской водой. На стакан теплой кипяченой воды следует взять чайную ложку обычной соли, четверть ложки питьевой соды и 5-10 капель 5%-ной спиртовой настойки йода. Это так называемая имитированная морская вода.

Ею нужно промывать нос, как только вы заметили, что у вас начинается насморк. Можно втягивать этот раствор в нос прямо из ладоней, а можно закапывать его в носовые ходы пипеткой. Промывать нос следует 1-2 раза в день в течение 5-7 дней, но не более. Потому что, если за это время промывания не помогли, то они уже не помогут. В этом случае надо идти к специалисту, который назначит вам необходимые средства. Ведь за простым насморком могут скрываться и гайморит, и фронтит, и другие серьезные заболевания, которые требуют лечения у врача. Эти заболевания могут перейти в хроническую форму, поэтому лучше не рисковать. Тем более что зачастую к заболеваниям носа присоединяется аллергическая компонента

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Людям, склонным к аллергии, обязательно надо подумать об укреплении иммунитета, проконсультироваться с иммунологом и использовать иммунные препараты. Конечно, сочетание слов иммунные препараты многих пугает, однако существуют и природные, мягкие, безопасные препараты.

В первую очередь это препараты эхинацеи. Растение эхинацея пришло к нам из Латинской Америки, им пользовались индейцы для залечивания ран. Потом стали из эхинацеи готовить лекарственные препараты в Чехии, Югославии, а затем и в Украине. Сегодня в аптеке можно купить и сухую траву эхинацеи, а также растворы, настойки и таблетированные формы, приготовленные из нее.

Из трав для повышения иммунитета можно также рекомендовать зверобой и шалфей. Мы привыкли, что шалфей используют для полосканий, однако это растение очень эффективно повышает иммунитет. В Восточной медицине, особенно в медицине Бирмы, шалфей стоит на одном из первых мест в ряду трав для укрепления защитных сил организма, даже впереди женьшеня. Шалфей и адаптоген, и стимулятор жизненных сил одновременно. Чайную ложку сухой травы шалфея залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, выпейте как чай утром натощак, можно с медом, с вареньем — кому как нравится. Пейте по стакану настоя шалфея в течение недели-двух; это существенно повысит ваши защитные силы. На Востоке есть такая притча, согласно которой один старик приходит к другому и говорит: «Что же ты умираешь — у тебя же во дворе растет шалфей?» Так что такое простое средство может быть очень полезно.

Рекомендуется использовать аптечную настойку эхинацеи. Принимайте ее по 20 капель утром натощак в течение 10 дней, затем после 10-дневного перерыва при необходимости курс можно повторить.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ АНГИНЕ?

Кроме общепринятых полосканий отварами и настоями цветков ромашки, календулы, листьев эвкалипта, почек сосны, плодов и листьев малины, листьев черной смородины можно рекомендовать ингаляции из этих же растений. В домашних условиях для ингаляции можно использовать клубни картофеля. Их надо тщательно вымыть и варить до появления типичного картофельного запаха. Затем в отвар можно добавить 1-2 капли пихтового масла или щепотку корицы. Накрывшись с головой банным полотенцем, следует наклониться так, чтобы пар попадал в лицо, и осторожно вдыхать его через нос и рот в течение 10-15 минут. После ингаляции нужно лечь в постель.

Таежная ягода

Брусника удивительная ягода. По природным запасам брусника занимает первое место среди всех прочих дикорастущих ягод. Она очень урожайная: в отдельных местах собирают до 300 кг с гектара. А по долговечности бруснику можно сравнить с дубом, она живет до 300 лет. В нашей стране брусника распространена повсеместно в лесной зоне. Ягодка эта малотребовательна к условиям произрастания, хорошо плодоносит на бедных сухих почвах. Ягоды брусники можно хранить очень долго в свежем виде или их просто замачивают водой. Брусника долго не портится, потому что в ней много бензойной кислоты, а это сильный антисептик, то есть вещество, уничтожающее микробы. Бруснику и настой ее ягод дают больным с высокой температурой. Ягоды полезны при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при язве желудка, при поносах. Брусникой лечат болезни почек и мочевыводящих путей, болезни печени. Брусника полезна при ревматизме и подагре, она понижает кровяное давление.

ГОВЯДИНА С БРУСНИКОЙ

600 г говядины, 40 г топленого масла, 40 г томатной пасты, 250 г лука репчатого, 350 г брусники, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Нарезанную небольшими кусочками говядину обжарить, добавить нашинкованный лук, томат-пюре и жарить еще 10 минут, в конце положить муку. Залить мясным бульоном или водой, положить предварительно ошпаренную бруснику, соль, перец, лавровый лист и тушить до готовности.

МИНИСТЕРСКИЙ САЛАТ

Брусника — 100 г, 4 яйца, сыр — 200 г, 4 моркови, зеленый лук — 100 г, грецкие орехи — 1 стакан, майонез — 200 г, соль и сахар по вкусу.

Морковь и яйца сварить и порезать соломкой, орехи потолочь, сыр натереть. Вниз на блюдо кладется смесь: орехи, зеленый лук, брусника, морковь, затем слой рубленых яиц. Заправить майонезом, посыпать тертым сыром.

СОУС БРУСНИЧНЫЙ С СЫРОМ

Плавленый сыр — 100 г, брусника — 100 г, сметана — 50 г, соль и сахар по вкусу.

Промытую бруснику залить холодной водой и сварить до мягкости, после чего отвар слить, а бруснику протереть через сито. Брусничное пюре развести сметаной, положить сахар, соль. Натереть плавленый сыр, положить в соус и дать прокипеть 5-7 минут.

ШАРЛОТКА С БРУСНИКОЙ

3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1/2 ч. ложки соды, лимонная кислота на кончике ножа, 1 стакан брусники.

Яйца взбить с сахаром до образования пены, всыпать муку, хорошо перемешать. Добавить соду, лимонную кислоту, ягоды брусники. Все еще раз перемешать и вылить в форму, смазанную маслом. Выпекать в духовке 20 минут.

УТИНАЯ ГРУДКА С БРУСНИКОЙ И ЦИТРУСАМИ

2 утиные грудки без костей, коньяк — 4 ст. ложки, 2 апельсина, 1 грейпфрут, брусника — 300 г, мед — 4 ст. ложки, масло сливочное — 40 г, соль и перец молотый черный по вкусу.

Пожарить утиные грудки на сковороде, выложив их кожицей вниз. Слить жир. Добавить коньяк, поджечь и тут же потушить пламя.

Грейпфрут и апельсин очистить от кожицы и разделить на дольки. Выжать сок из брусники, смешать с медом и вылить в сковороду. Выложить на сковороду апельсины и грейпфрут. Прогреть утиное филе и гарнир на сильном огне 2-3 минуты, доведя до кипения. Добавить масло, заправить солью и перцем.

ПИРОГ С БРУСНИКОЙ

200 г брусники, 100 г сливочного масла или маргарина, 150 г сахара, 2 яйца, 300-350 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя для теста или 0,5 ч. ложки гашеной соды. Для крема: 200 г жирной сметаны и 150 г сахара.

Бруснику вымыть, дать воде стечь. Масло растереть с сахаром и, добавив яйца, перемешать. Добавить разрыхлитель и муку, замесить не очень крутое тесто. Тесто выложить в смазанную маслом форму, сделать бортики.

Ягоду выложить на тесто, разровнять. Поставить в разогретую до 180° духовку. Пирог выпекать в течение 35-40 минут. Для крема сметану взбить с сахаром. Горячий пирог залить кремом и остудить.

Сила хлеба

Хлеб — это не только главное блюдо на нашем столе, но еще и лекарство. Надо лишь уметь его использовать.

КАКОЙ ХЛЕБ ВАМ ПОЛЕЗЕН?

При атеросклерозе рекомендуется выбирать хлеб с морской капустой и пищевыми волокнами: отрубями, ячневой крупой, овсяной мукой, гречневым проделом, соей. Такие добавки снижают уровень холестерина и уровень сахара в крови. А хлеб с соей обладает еще и мочегонным действием.

Гипертоникам рекомендуется хлеб без соли, потому что у многих людей, страдающих гипертонией, от соленой пищи повышается давление. Рекомендуется гипертоникам и соевый хлеб. В сое содержатся вещества, способствующие расширению сосудов.

При заболеваниях почек и печени показан хлеб без соли, то есть с пониженным содержанием натрия. Натрий связывает воду, затрудняя ее выход из организма, что приводит к образованию отеков. Рекомендуется также хлеб с овсяной мукой, отрубями или хлопьями. В овсянке содержатся белки, препятствующие накоплению жира в печени.

При сахарном диабете покупайте хлеб из смеси ржаной муки, который не слишком заметно повышает содержание сахара в крови. Но если вы плохо переносите чисто ржаные сорта хлеба, можно купить хлеб пшенично-ржаной с отрубями, хлеб с гречневым проделом, с ячневой крупой, ржаной «Диабетический».

При склонности к запорам лучше всего употреблять в пищу хлеб с отрубями, гречневым проделом, ячневой крупой. Пищевые волокна связывают излишнюю кислоту желудочного сока, и она меньше раздражает кишечник и двенадцатиперстную кишку. Такой хлеб нужно есть черствым или слегка подсушенным — это усиливает его лечебное действие. Полезен будет и хлеб с тмином, потому что он содержит эфирные масла, оказывающие противоспазматическое действие, уменьшающие вздутие и тяжесть в животе.

При дефиците йода покупайте хлеб с добавлением порошка ламинарии. В 200 г такого хлеба содержится до 50% суточной нормы йода. Йод из морской капусты хорошо усваивается и не вызывает аллергии.

ХЛЕБНАЯ АПТЕЧКА

● Мигрень, любая головная боль проходит от такого простого средства. Срежьте с буханки ржаного хлеба нижнюю корку. Смажьте виски растительным маслом и приложите к каждому по кусочку корки. Через полчаса приступ утихнет.

● Если беспокоят суставные боли из-за артрита, артроза, срежьте нижнюю корку ржаного хлеба, заверните ее во влажную салфетку и слегка подогрейте. Больное место смажьте растительным маслом, разверните салфетку и приложите подогретую корку, а сверху — обязательно влажную салфетку. Лечение проводите перед сном в течение месяца. Боль утихнет и вскоре совсем исчезнет.

● Если мучает бессонница, возьмите поровну немного ржаного и пшеничного хлеба, мелко накрошите и перемешайте. Добавьте несколько ложек огуречного рассола, нарезанную половинку соленого огурца и ложку кислого молока. Эту смесь накладывайте на лоб утром и вечером на 10-15 минут, после чего смывайте теплой водой.

● При заболеваниях желудка поджарьте кусочек белого хлеба на 1 ч. ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместите его на 30 минут в стакан с питьевой водой. Полученный настой пейте 3-4 раза в день.

● При кожных воспалениях измельчите пшеничный хлеб, смешайте с водой, добавьте мед до получения вязкой массы. Накладывайте эту смесь на больные места по несколько раз в день на 15-20 минут.

● Места, пораженные герпесом, смазывайте 1-2 раза в день смесью хлеба с водой и солью. При опоясывающем герпесе делайте компрессы из этой смеси.

● Если одолел насморк, ржаной сухарь или кусочек сухого хлеба положите на горячую плиту. Когда он начнет гореть, вдыхайте дым носом в течение 2-3 минут. Такую процедуру повторяйте 2-4 раза в день.

● Чтобы быстрее избавиться от нарыва, размочите пшеничный хлеб в подслащенной медом воде, добавьте сок одного из растений, обладающих вытягивающими свойствами (подорожника, лука, капусты), и наложите смесь на нарыв.

● Когда разболелось горло, срежьте темную верхнюю корку ржаного хлеба, обдайте ее кипятком, заверните в салфетку и приложите, как обычный компресс, к шее на ночь. Утром горло болеть не будет.

Сколько на свете живут люди, столько они выпекают хлеб. И представить наш стол без этого продукта просто невозможно. Наверное, нет ничего вкуснее ароматного свежего хлеба. И в дом, где пахнет свежим хлебом, всегда так хочется возвращаться. Вот почему сегодня все популярнее становится домашняя выпечка хлеба, и хозяйки так стремятся овладеть этим искусством.

Конечно, сегодня хлеб уже практически не выпекают в печах, как раньше. Проще всего современному человеку выпекать хлеб в хлебопечке, само название этого агрегата говорит о его предназначении. Но, даже те, у кого нет хлебопечки, могут легко испечь хлеб в обыкновенной духовке, ведь сегодня существует масса рецептов домашнего хлеба: белого, ржаного, из дрожжевого теста, из бездрожжевого, и каждый может выбрать для себя рецепт по своему вкусу.

ЗАКВАСКА ДЛЯ ХЛЕБА «ВЕЧНАЯ»

Это простейшая закваска — чтобы печь хлеб без дрожжей. Аромат хлеба — божественный. Хлебопечки у меня нет, поэтому замешиваю тесто сама, и этот рецепт мне очень помог в приготовлении вкусного хлеба.

Мука — 300 г, вода — 300 г.

Без разницы из какой муки делать так называемый «стартер»: пшеничная, цельная, ржаная.... И без разницы, из какой закваски какой хлеб печь: из ржаной — пшеничный, или наоборот. Поэтому не мучайтесь изготовлением разных заквасок, одной — более, чем достаточно.

Рецепт такой:

1-й день: 100 г муки и 100 г воды.

Хорошенько размешиваем. Должна получиться пастообразная масса, как густая рыночная сметана. Накрываем влажным полотенцем и ставим в очень теплое место без сквозняков. Бродить стартер должен около суток. До появления маленьких, пусть редких, но пузырьков. Есть смысл иногда помешивать его. Я накрывала просто сухим, кухонным полотенцем. Поставила я в кухне, на шкаф возле плиты.

Сначала мука будет оседать под водой, но это не страшно, просто помешивать раза 3-4 в сутки. Особых пузырьков после первых суток я не увидела, но это меня не остановило!

2-й день: Теперь закваску нужно подкормить. Для этого опять досыпаем 100 г муки и доливаем воды, чтобы ее консистенция вернулась к исходному состоянию рыночной сметаны. Накрываем полотенцем и еще на сутки ставим в тепло.

По прошествии вторых суток появились ре-денькие пузырёчки — это уже обрадовало меня. Помешивала я раза 4 в сутки.

3-й день: Как правило, теперь вопросов не возникает, на поверхности закваски не просто пузырьки, она растет в размерах и вся состоит из такой пенной шапочки. Кормим ее в последний раз. И опять в тепло.

Я не удержалась и пустила половину «в дело», а вторую половину покормила и по технологии оставила на последнюю расстойку.

Вот тут, очень важный момент, закваска уже достаточно сильная и нам нужно поймать момент, когда она будет на «пике формы», т.е. она должна удвоиться. В этот момент она максимально сильная. Делим ее пополам.

Первая половина — это наша вечная закваска. Ее кладем в баночку с полиэтиленовой крышкой с дырочками в ней (чтоб дышала) и ставим в холодильник до следующего раза.

Потом достали — подкормили — оставили в тепле — и она снова готова в бой!

Для выпекания одного хлебца мне понадобилось на 700 г. муки — 6 ст.л. закваски, эффект Вас удивит, можно и 7-9, это же не дрожжи (если конечно всё правильно сделать с закваской).

Подкармливать — это добавлять немножко муки и воды (по 3-4 ложки достаточно).

Если долго хранить, как я и собираюсь, нужно достать из холодильника — «подкормить» — подержать в тепле, когда пошла реакция — готово к использованию. Лучше вечером подкормить — на утро она «созрела», или утром подкормить на вечер (и + тёплое место обязательно).

Если нет пузырьков долго — добавьте щепотку сахара (мне бабушка моя посоветовала), реакция пойдёт быстрее.

БАТОН ОРЕХОВО-ЗЕРНОВОЙ

На вид — хлеб самый обыкновенный, но и полезный хлеб может быть настоящим лакомством. Запах хлеба с разными семечками и орехами, просто невероятный (тонкий ореховый с небольшой кислинкой), а картофель в тесте придает пышности мякишу. Ребенок ел хлеб просто так, без ничего, а мне понравилось намазывать деревенской сметаной.

240 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной муке, 380 г пшеничной муки 1-го сорта, 40 г овсяных хлопьев, 160 г теплой воды, 1 ст.л. растительного масла, 15 г сахара или меда, 8 г соли, 100 г картофеля, сваренного «в мундире», 40 г грецких орехов, 20 г семечек подсолнечника, 20 г кунжута.

Сварите картофель «в мундире», очистите и разомните в пюре с маслом, солью и частью воды по рецепту.

ШВЕЙЦАРСКИЙ ХЛЕБ В ДУХОВКЕ

Моя знакомая из Швейцарии печет хлеб в духовке каждую неделю. Хлеб получается очень полезный, потому что она добавляет много семян, цельно-зерновой и другой муки и орехов. В любой комбинации, главное, чтобы общий вес этой смеси был 400 г для правильной пропорции. Хлеб получается плотным и довольно тяжелым. Когда он остынет, его режут тонкими ломтиками.

Получается: 2 буханки

600 г муки высшего сорта, 400 г смеси из цельно-зерновой муки (~100 г), льняного семени, отрубей, семечек, орехов и др., 2 ч.л. сухих активных дрожжей, 100 мл теплой воды (45°С), 1,5 ч.л. соли, 500 мл чуть теплой воды.

Смешать 600 г муки и 400 г смеси из цельно-зерновой муки, семян и орехов.

Дрожжи растворить в теплой воде и добавить в муку. Добавить соль, но так, чтобы она не соприкасалась сразу с дрожжами. Добавьте 500 мл воды и начинайте месить. Месите 8-10 минут, после этого сложите в миску, накройте пленкой или кухонным полотенцем и поставьте в подниматься в теплое место на 1 час.

Затем снова помесите немного, разделите на 2 части, слегка присыпьте мукой и уложите в форму, в которой будете печь, накройте влажной тканью и оставьте на 2 часа.

Сделайте сверху хлеба 3 надреза. Разогрейте духовку до 220°С. Пеките 15 минут. Затем убавьте до 210°С и пеките еще 15 минут.

ЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

«...Существует ряд глубинных причин возникновения фиброзно-кистозной мастопатии разной классификации. Это воспалительные процессы в малом тазу, заболевания половых органов, нарушение работы печени, эмоциональные переживания, связанные с сексуальной неудовлетворенностью, психические расстройства.

Откладывать лечение мастопатии на завтра крайне опасно. Постараюсь подсказать вам программу лечения, апробированную мною много раз до- вольно успешно, по схеме:

I этап

Чистотел: 1 ст. ложка сухой измельченной травы на 2 стакана кипятка. Настоять в термосе 2 часа. По трети стакана утром и вечером с медом по вкусу за полчаса до еды. Курс 2 недели. Беременным женщинам противопоказано! Проявление тошноты, боли в животе, воспаления кожи и др. — сигналы к прекращению приема чистотела. Сделать недельный перерыв.

II этап

2 ст. ложки сухой измельченной травы **хвоща полевого** на стакан кипятка. Запаривать в термосе 20 минут. По четверти стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс 2 недели. Перерыв неделя.

III этап

20 г сухой измельченной **травы хвоща** на стакан воды. Довести до кипения. Настоять час в термосе. По столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс 2 недели, перерыв неделя.

IV этап

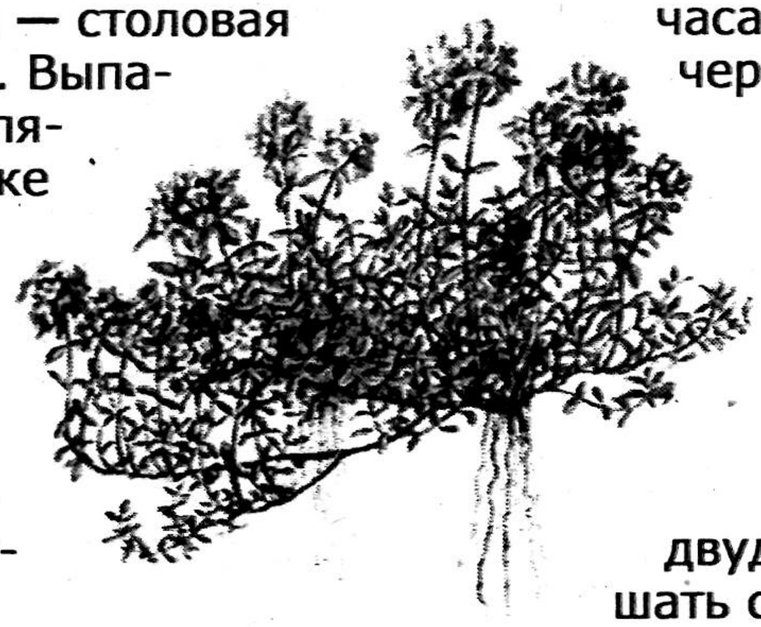
Сабельник болотный: 1 ст. ложку измельченного корня на стакан кипятка. Настоять в термосе час. По столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в теплом виде. Недельный перерыв.

V этап

Зверобой продырявленный: 2 ст. ложки сырья на 3 стакана кипятка (лучше березового сока — холодный настой) настаивать 2 часа, укутав. По столовой ложке 3 раза в день до еды за 20 минут. Курс неделя, перерыв неделя.

VI этап

Чабрец (тимьян ползучий) — столовая ложка сырья на стакан кипятка. Выпарить до половины, добавить кипяченое молоко. По столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс 7 дней. Как правило, курс лечения для большинства женщин заканчивается на третьем этапе. Во время хвощевой терапии (2 и 3 этап) следует употреблять в пищу гречневую крупу, фасоль, горох. Витамин В, содержащийся в этих продуктах, предотвратит неблагоприятные эффекты.



Одновременно с фитотерапией лечить болезнь компрессами:

● Дубовые листья с молодых дубков хорошо заварить, отжать. В теплом виде приложить к уплотнению. Шерстяной шалью зафиксировать. Лежать в постели час. Курс 12 дней.

● Настой дубовой коры с молодых веток. Полстакана измельченной коры на 2 стакана кипятка. Парить в термосе 1,5 часа. Смочить в отваре часть махрового полотенца и теплым приложить к больному месту. Держать 1-2 часа. Процедуру делать утром и вечером. Курс 2 недели.

● Кашица красной свеклы с майским медом в пропорции 3:1 хорошо рассасывает уплотнения. Смесь положить на капустный лист и приложить. Делать на ночь, держать до утра.

● Ускорит лечение и крапива двудомная — листья и семена. Смешать с солью, хорошо размять. Сырье употреблять только свежее, 3-й и 4-й компрессы делать по 7 дней.

● Мелко накрошите капусту белокочанную в пол-литровую банку. Сварите на молоке до сметанной концентрации. Остудите, добавьте 3 белка куриных яиц (свежих деревенских). Хорошо размешать. Прикладывать на ночь».

Мехедов.

ГЛИНА ДЛЯ МУЖЧИН

«...Простатит — проблема, знакомая многим. И сегодня я хочу рассказать о лечении этой болезни с помощью глины. Для лечения простатита вам понадобится серая или голубая глина, которую легко купить в аптеках. Одного стограммового пакетика хватит на две процедуры. Количество процедур — от 5 до 10, через день. Лечение лучше начинать на убывающей Луне, распределив сеансы так, чтобы закончить его на растущей Луне. На убывающей Луне из организма выводятся все шлаки и токсины, происходит очищение; на растущей — организм получает из глины недостающие для нормального функционирования минеральные составляющие и микроэлементы.

Глина размачивается в воде (50 г — 2 ст. ложки) до консистенции густой сметаны. Затем ее надо нанести на кусок смоченной в теплой воде ткани размером с вашу ладонь. Полученный компресс накладывают на область промежности, захватывая основание мошонки и анальное отверстие. Для закрепления компресса необходимо надеть плавки, при этом постарайтесь направить мошонку вверх, чтобы дать глине простор и захватить как можно большую площадь промежности. Для усиления греющих свойств компресса можно накрыть ткань сверху куском полиэтилена. Держите компресс в течение 1,5 часа. Во время сеанса рекомендуется полежать или посидеть в кресле, не делая активных движений. Ваши субъективные ощущения могут быть различными — от легкого жжения до чувствительной боли. Не надо пугаться, ведь эти симптомы указывают на то, что процесс лечения идет правильно. Чаще всего самые выраженные болевые ощущения возникают на первых сеансах, когда глина активно вытягивает из предстательной железы токсины и продукты воспаления; при продолжении лечения неприятные проявления проходят.

После того как вы снимете компресс, использованную глину необходимо вынести на улицу и закопать в землю (зимой — в снег). Употреблять глину повторно нельзя. Промежность и половые органы после снятия компресса ополаскивают теплой водой. Допускается сочетание глинолечения с внешним массажем простаты, который делается до наложения компресса.

И помните: применение лекарственных средств важно и зачастую просто необходимо, но не стоит забывать, что организм и сам имеет огромные исцеляющие резервы, которые надо всего лишь открыть. Лучшие методы для этого — конечно же, физические упражнения, массаж (причем не массаж простаты, а опосредованный метод стимуляции работы и активности предстательной железы) и дыхательные техники».

Юмахина Н.

ЩИТ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

«...Несколько лет назад у меня начала расти щитовидная железа. Кто сталкивался с такой проблемой, знает, что это очень опасно и если вовремя не принять меры, то дело может дойти до операционного вмешательства. О том, как выглядит еще вполне молодая женщина с распухшей шеей, не стоит и говорить. Естественно, все мысли были только о болезни, настроения никакого. О способах лечения узнала много, но большинство из них или вызывали сомнения, или не гарантировали успеха, или были очень дорогие.

Я уже было совсем пала духом, время-то идет, а лечение не найдено, но помог случай. Я наткнулась на какую-то книжку по комнатным лекарственным растениям и нашла там способ борьбы с различными опухолями и заболеваниями щитовидной железы. За основу приготовления лекарства там бралось такое комнатное растение, как «живой волос», или, как его еще называют, золотой ус. Кстати, это растение, как и многие другие, у меня уже по многу лет дома растут. Так вот настой «живого волоса» очень хорошо помогает при таких заболеваниях. Нужно приготовить настойку: отсчитать 21 маленький отросточек и с ними 3 нижних листа с растения, насухо протереть, но не мыть, мелко-мелко порезать и залить 0,5 л водки. Настаивать надо три недели в темном месте. Пить натощак по столовой ложке. А оставшуюся розетку, чем заканчивается стебель, надо поставить в воду, пока не пустит корни, и затем снова посадить в землю — пусть растет дальше.

Мне такое средство помогло здорово. После нескольких курсов по две недели каждый щитовидка стала уменьшаться. Вот уже очень долгое время даже не вспоминаю о ней. А «живой волос» мой после нескольких таких подрезаний только больше разросся. В общем, чувствуем оба себя прекрасно».

Лунько К.М.

ИГОЛКИ ДЛЯ ЧИСТКИ

«...Все знают, что желательно проводить ежегодную чистку крови, а также восстановление и улучшение капиллярного обращения. Так вот курс очищения крови можно провести зимой, которая уже совсем рядом, сосновыми или еловыми молодыми иголками. Зимой хвоя имеет максимальную биологическую активность. В этот период в ней содержится больше, чем в какое-либо другое время года, витамина С и хлорофилла. Для проведения такой процедуры надо положить в эмалированную кастрюлю 5 ст. ложек измельченной хвои.

Иголочки должны быть молодыми, взятыми с побегов этого года. Туда же поместите 2-3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи. Всю эту массу залейте 0,7 л воды и варите на малом огне 10 минут. Затем, сняв кастрюлю с огня, заверните ее в полотенце и дайте настояться в течение ночи. Утром процедите отвар и пейте его от 0,5 до 1,5 л в сутки как чай. Лечение длится 4 месяца. Если нет болезни почек и гипертонии, то луковую шелуху можно не добавлять».

Любашина М.

ЙОДО-ТРАВА

«...Совсем недавно узнала о лечебных свойствах такого растения, как жеруха, или иначе — водяной кресс. Используют его немногие, а между тем помочь оно может от множества заболеваний. Я уже много лет увлекаюсь народной медициной, собираю рецепты, заготавливаю травы и сборы. Так случилось и с жерухой.

В какой-то книге наткнулась на упоминание об этом растении. Заинтересовалась, стала собирать информацию. Узнала, что наиболее эффективно использовать жеруху при малокровии, а главное — при дисфункции щитовидной железы, так как в ней содержится большое количество природного йода.

Долгое время не представлялось случая проверить полезность на практике. Но не так давно ко мне обратилась подруга с просьбой помочь кому-то из родственников. У человека как раз выявилась дисфункция щитовидки. До серьезных осложнений, к счастью, дело не дошло, но наметился явный недостаток йода в организме. Я предложила использовать отвар жерухи, еще заранее приготовленный мною: оговорилась, конечно, что «не могу ручаться за результат — не было проверки, знаю только, что йод содержит». Больной решил попробовать.

Рецепт приготовления довольно прост: залить 40 г водяного кресса литром горячей воды, кипятить пять минут, процедить и остудить. Принимать по стакану 3 раза в день до еды. На протяжении достаточно долгого времени я общалась с больным, чтобы понять, помогает ли ему мое средство. Помогло. И благодарности человека не было предела. Раньше ему приходилось есть морскую капусту, но он испытывал к ней настоящее отвращение. Жеруха смогла полностью заменить ненавистный этому человеку морепродукт, а анализы показали, что йода в организм поступает нисколько не меньше. Конечно, сейчас еще рано говорить об излечении, но прогресс налицо. Щитовидка явно начинает нормально функционировать. Так что далеко не все растения изучены еще должным образом, а целительные силы природы заготовили для нас немало подарков».

Корнеева П.Ф.

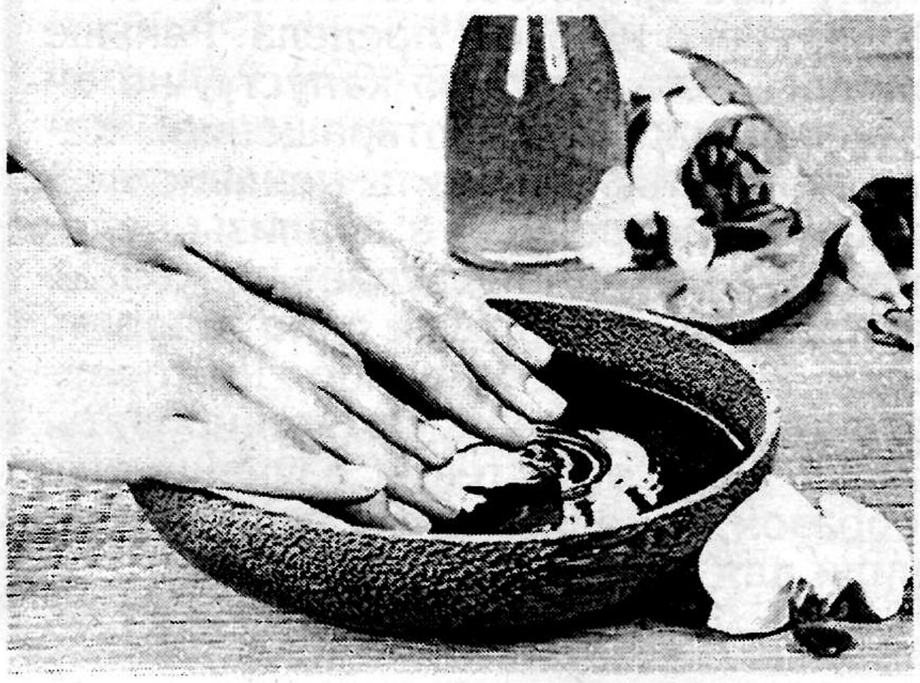
Красивые руки мечта любой женщины

В этом номере рубрика «Секреты Клеопатры» даст советы как правильно ухаживать за руками и делать маникюр в домашних условиях.

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ РУК

● Очень эффективна медово-желтковая маска для рук. Делается она следующим образом. Вымойте руки водой комнатной температуры и обсушите их полотенцем. (Всегда помните, что от холодной воды руки становятся жестче и часто шелушатся, а горячая вода сильно обезжиривает кожу.) Для маски смешайте яичный желток со столовой ложкой меда, можно также добавить чайную ложку толокна. Этим медово-желтковым составом смажьте руки, наденьте матерчатые (например, холщовые) перчатки или замотайте руки хлопчатобумажными салфетками и держите эту маску 10-15 минут. Затем маску смойте и нанесите крем для рук.

● Хорошо для маски смешать столовую ложку растительного масла и желток — вообще руки любят желток. Такую масляно-желтковую маску нанесите на руки, причем можно не закрывать, не обертывать руки, так как в состав маски входит растительное масло. Через 15-20 минут маску смойте и нанесите крем.



● Полезно побаловать руки картофельной маской. Сварите 2-3 небольшие картофелины, растолките их и смешайте с молоком, как когда делаете пюре. Этот состав нанесите на руки, заверните салфетками и держите до остывания. Или можете просто опустить руки в мисочку с пюре и держать их там, пока картошка не остынет.

СЕКРЕТЫ ДОМАШНЕГО МАНИКЮРА

Чтобы правильно сделать маникюр в домашних условиях, придерживайтесь следующей схемы:

● Если у вас на ногтях есть лак, удалите его специальной жидкостью, в состав которой не входит ацетон.

● Подпилите ногти до одинаковой длины. Форма ногтя должна следовать естественной форме лунки (светлого сегмента) у его основания.

● Подержите руки в теплой воде, чтобы размягчить кожицу у основания ногтя (кутикулу), затем легко отодвиньте ее назад палочкой (ногтечисткой), кончик которой обернут тонким слоем ваты, пропитанной растительным маслом, лучше всего льняным.

● Никогда не срезайте кутикулу дома, так как иначе вы откроете естественные ворота для заразы извне — ведь организм вырабатывает кутикулу для защиты от всевозможных микробов внешней среды. Даже гепатит можно «заработать» через неправильно сделанный маникюр. На кутикулу вы нанесите масло, а сверху — средство для удаления кутикулы, которое сейчас можно купить во всех парфюмерно-косметических магазинах. Это средство подержите на кутикуле 1-2 минуты, а затем аккуратно отодвиньте ее к основанию ногтя специальной лопаточкой для европейского маникюра. После этого заусеницы удалите маникюрными щипчиками.

● Теперь хорошо пропитайте руки кремом. Крем наносите на влажные руки — тогда он лучше впитается в кожу, однако если вы пользуетесь увлажняющим кремом, то его можно нанести и на сухие руки.

● Через 5 минут сотрите с рук излишек крема теплой, влажной салфеткой из махровой ткани и обезжирьте ногти (иначе лак будет плохо ложиться) ваткой, смоченной жидкостью для удаления лака.

● Нанесите слой основу (чтобы ногти не прокрасились, так как они могут впитать красящие вещества лака), а затем лак выбранного вами цвета. Лак наносится тремя мазками: один вверх по центру и по одному с боков. После этого наложите закрепляющий верхний слой. Между нанесением слоев выдержите паузы в несколько минут, чтобы добиться лучших результатов.

КАКАЯ ДЛИНА НОГТЕЙ ОПТИМАЛЬНА?

Ногти должны быть одинаковой длины, причем лучше всего, если ногти доходят до кончиков ваших пальцев. Здоровый ноготь прикрывает все ногтевое

На заметку

Заусеницы, если их вовремя не состричь, несут в себе опасность для здоровья. Могут быть нагноения и даже панариций, поэтому появившиеся заусеницы нужно аккуратно состричь, не поранив себя, и затем обработать данную область перекисью водорода или раствором хлоргексидина — эти средства прекрасно обеззараживают и всегда доступны. Можно обработать кожу после снятия заусеницы также и розовым раствором марганцовки, но перманганат калия теперь продается только по рецептам.

ложе. Более короткими ногти не должны быть, чтобы кожа не выступала наружу. Длиннее же ногти могут быть — это решение самого человека, носить ли ему длинные ногти или не носить.

Цвет лака тоже каждый выбирает сам. Кроме того, кому-то удается самостоятельно покрыть ногти красным лаком в три мазка, а у кого-то это не получается. Не печальтесь, а помните, что неяркий лак светлого тона наносится легче и меньше видны огрехи в его нанесении, он меньше стирается с краю и дольше носится. К тому же прозрачный, телесного цвета лак удлиняет линию пальцев и делает руки очень грациозными, ухоженными. Телесный и молочный цвет лака придает ногтям идеально здоровый вид, причем ноготь, покрытый таким лаком, смотрится длиннее и чище. Лаки именно таких тонов, привносят элегантность в образ женщины любого возраста.

Покупая лак, крем и вообще любую косметику, смотрите на их срок годности, точно так же, как вы это делаете при покупке продуктов питания.

ВЫБИРАЕМ ПИЛКУ ДЛЯ НОГТЕЙ

Любой инструмент для маникюра должен быть удобным и функциональным — это в полной мере относится и к пилкам. Хороши пилки со шлифовальным напылением (они на вид, как бумажные). Еще лучше керамические пилки, особенно они актуальны для щадящей обработки ломких слабых ногтей.

Металлическими пилками с алмазной насечкой нужно пользоваться с осторожностью, причем ноготь такой пилкой можно обрабатывать только в одном направлении, в то время как керамической пилкой можно пользоваться в обоих направлениях. Это значительно удобнее, особенно когда сам себе делаешь маникюр.

Керамической пилкой можно сглаживать, подправлять, шлифовать верхний край ногтя, когда он расслаивается. После обработки керамической пилкой ногти, как правило, меньше слоятся. Стоит обратить внимание и на то, что керамическая пилка меньше изнашивается и дольше служит, она наиболее экономичная и к тому же легко очищается. Ее легко промыть и прокипятить, или же продезинфицировать спиртовым раствором либо раствором хлоргексидина — то есть легко обеззаразить, поэтому керамические пилки считаются наиболее гигиеничными. Обычно рекомендуется иметь отдельно пилку для рук и для ног, однако керамическая пилка благодаря своей гигиеничности может быть и одна, если, конечно, у вас здоровые, не пораженные грибком ногти рук и ног.

СЕКРЕТЫ УХОДА ЗА НОГТЯМИ

Ногтевая пластина больше всего страдает именно на руках. На ногах ногти тоже подвержены воздействию разрушительных факторов, но ноги больше прикрыты от их воздействия — носками, чулками, обувью. Руки же всегда открыты внешним воздействиям: они находятся то на холоде, то на жаре и, кроме того, часто контактируют с водой и средствами бытовой химии.

Поэтому за руками требуется больший уход в плане питания — как кожи, так и ногтей, чем за ногами. Если у вас расслаиваются ногти, или деформируются, либо плохо растут (нарушается рост ногтевой пластины), то нужно натирать ногти льняным маслом — этот рецепт безотказно работает круглый год. Помимо втирания льняного масла можно делать теплые ванночки для ногтей из любого растительного масла с добавлением нескольких капель лимонного сока.

А вот летом очень эффективен для ногтей еще и сок винограда — он хорошо укрепляет ногтевую пластину. Возьмите виноградину, разрежьте ее пополам и натрите этими половинками ногти, затем дайте соку впитаться — не смывайте и не вытирайте его.

Scan by Tetyanka_&TTT22

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Кому поможет льнянка!

Льнянка обыкновенная, растение из семейства норичниковых, растет по всей территории Украины. С июля цветущую льнянку можно увидеть по краям полей, обочинам сельских дорог, на полянах и пустырях. Этот многолетник предпочитает солнечные места, каменистые или песчаные почвы. Используется надземная часть растения (трава).

Трава льнянки содержит алкалоиды, сапонины, слизи, смолы, каротин, органические кислоты, флавоноиды.

В народной медицине трава льнянки издавна применяется в качестве антигельминтного, антисептического, болеутоляющего, желчегонного, вяжущего, кардиотонического, мочегонного, противовоспалительного, раноцелительного, слабительного, спазмолитического средства.

Настои и отвары травы льнянки издавна применяют в народе при головной и суставной боли, при кишечной колике, грыже, хронических запорах, метеоризме. Используют льнянку при цистите, мочекаменной болезни, водянке, желтухе, кашле, туберкулезе легких, анемии, тромбофлебите, нарушении обмена веществ. Эффективна льнянка и при недержании мочи.

Для приготовления настоя чайную ложку измельченной травы льнянки залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Принимайте по столовой ложке 3-4 раза в день, лучше за 30 минут до еды.

Кроме того, поскольку льнянка несколько повышает кровяное давление, ее настой рекомендуется применять при гипотонии.

Для наружных целей льнянку применяют в качестве противовоспалительного средства для промывания глаз при конъюнктивитах, для полоскания горла при ангине, тонзиллите, для промывания ран.

Примочки из льнянки полезны при переломах костей. В качестве противоопухолевого средства льнянку применяют при полипах и бородавках. Некоторые фитотерапевты отдают должное льнянке при лечении опухолевых заболеваний, включая ее в различные противоопухолевые сборы.

На заметку

Широко применяют льнянку при лечении кожных заболеваний, используя ее настои в виде примочек при псориазе, лишаях, грибковых поражениях, при угрях, фурункулах, язвах, ожогах, а также для купания детей при диатезе, аллергии.

ИЗ КОНВЕРТА

КАК МЕНЯ СЕСТРА ВЫЛЕЧИЛА

Хочу рассказать о том, как однажды меня вылечила моя сестра при помощи льнянки. Как-то раз, заготавливая травы в деревне, я напоролась на сучок и поранила глаз. Я почти потеряла сознание, потекли слезы, глаз покраснел. Добралась я до дома, легла, а на следующий день не могла встать: сил нет, общее состояние плохое. Тут сестра говорит: прежде чем к врачу обращаться, давай я попробую тебя полечить. На лист белой бумаги она поместила немного растертого в пудру сахара, сказала мне посмотреть на этот лист — и как дунет — сахарная пыль полетела мне в глаза. Сначала я почувствовала резь в глазах, потекли слезы, а затем все растворилось и стало полегче. А сестра говорит: «Мы так коз лечим, когда они глаза поранят». 3-4 дня она делала мне по такой процедуре.

Но без льнянки лечение не обошлось: закапывали в глаза отвар льнянки. Для его приготовления столовую ложку мелко измельченной льнянки залили стаканом кипятка и потомили 10 минут (покипятить обязательно нужно, так как мы капаем этот раствор в глаза), настояли. Капали по 3-4 капли в каждый глаз 3 раза в день. В результате такого комплексного лечения глаз прошел, силы восстановились.

Людмила Валериевна

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А.
Регистрационное свидетельство: КВ № 9103 от 27.08.2004 г.

Адрес редакции:
“Бабушкины травки”,
ул. В. Перспективная, 36, кв. 26, Кропивницкий, 25006

Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета
ФЛП Дячок Л.С., г. Кропивницкий, ул.Садовая, 88а

Заказ
Тираж 7 300 **экз.**

4 820114 680075 21009

СЕКРЕТЫ вашего здоровья

сентябрь 2021 № 9

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА
Деснам на подмогу
стр. 2

ТЕМА НОМЕРА
Глаукома – спасаем зрение
стр. 4-5

АПТЕКА НА КУХНЕ
Рацион здоровья
стр. 8

Подписка 2021
Подписной индекс
99020
Каталог стр. 84

Каталог ГП «Пошта Молдовей»
индекс
99020
стр. 68

ЛЕЧИМСЯ ОСЕННИМИ ЯГОДАМИ

Осень дает не меньше возможностей для сбора и заготовки лекарственных средств, чем весна или лето. Особенно ценно это время тем, что созревают многие ягоды. Именно они дают возможность не спешить в аптеку за лекарствами, а поправить здоровье своими силами.

В качестве мочегонного средства можно использовать ягоды калины — 1-2 ст.л. ягод разотрите в ступке, при этом постепенно вливая в них стакан кипятка, дайте настояться ягодам в течение 48 часов и пейте настой в течение дня. Для достижения явного эффекта выпивайте в сутки 3-4 стак. калинового настоя.

Для понижения уровня холестерина в крови возьмите 100 г спелых ягод боярышника, измельчите их в мясорубке и залейте 0,5 л 40%-го спирта или водки, дайте 8 дней настояться. Принимайте по 30-40 капель 3 раза в день.

Для лечения атеросклероза возьмите 500 г зрелых плодов боярышника, вымойте их, раздробите и добавьте 200 л воды. Все это нагрейте до 40оС и отпрессуйте с помощью соковыжималки. Пейте полученный сок по 1 ст.л. 3 раза в день. Это средство также поможет предотвратить перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы, особенно в пожилом возрасте.

При желчнокаменной болезни, холециститах, холангитах и дискинезиях желчных путей дайте настояться 2 ч.л. измельченных плодов барбариса в стакане кипятка. Принимайте по 1-2 ст.л. несколько раз в день.

При циррозе печени смешайте по 3 части плодов шиповника, корней пырея и добавьте к ним 1 часть листьев крапивы. 1 ст.л. смеси залейте кипятком и дайте настояться. Выпейте полученный настой в течение дня за 2-3 приема.

СОВЕТЫ МАСТЕРА

«...В моей коллекции рецептов народной медицины, собирал которые я многие и многие годы, существует, наверно, средство от любой болезни. Познакомившись с вашим журналом, я тут же решил написать вам, чтобы поделиться с читателями своим опытом.

Для очищения кишечника и печени существует прекрасный способ. Стакан изюма и 50 г листьев сены залить 2 л кипятка, укутать и настоять не менее 8 часов. Процедить и добавить 200 г сиропа шиповника. Все перемешать, слить в стеклянную банку и поставить в холодильник. Принимать на ночь по 3/4 стакана в течение недели. Дозу можно регулировать по самочувствию. Курс лечения 2 недели весной и 2 недели осенью. Это средство испытано на себе и знакомых.

При язве желудка и 12-перстной кишки подходит следующий рецепт: взбить 5 яиц, добавить 0,5 кг жидкого меда и 0,5 кг топленого масла (только не загустевшего). Продукты должны быть натуральными и свежими. Перемешать, вылить в банку, плотно закрыть и завернуть во что-нибудь темное, поставить в теплое, но не жаркое место. Через 2 дня хорошо перемешать. Применять по 1-2 ст. ложки за 15 минут до еды 3 раза в день. В холодильник средство лучше не ставить, чтобы мед и масло не застыли.

Сирень хорошо помогает от варикоза. Нужно заполнить цветами сирени пол литровую бутылку (но не полностью) и залить доверху водкой. Плотно закрыть и поставить в темное место на 30 дней, потом процедить. Делать примочки и компрессы на ночь (но не растирать).

И последнее — средство при выпадении волос. Смешать одну часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника. Втереть смесь в кожу головы и укутать ее теплым полотенцем на 2 часа. Затем промыть волосы. Повторять процедуру ежедневно».

Лоренцо Н.В.

КОРНИ КАМНИ ПРОГНАЛИ

«...При применении моего метода почечные камни выходят с мочой как хлопья. Для этого надо взять 3-4 корня подсолнуха. Дробится корень подсолнуха тяжело, нужно попотеть. Берем стакан раздробленных корней. Заливаем 3 л воды и варим после закипания 3 минуты. Затем процедить и выпить отвар в течение 3 суток. Эти же корни можно залить 3 л, но варить уже 15 минут. Процедить и пить отвар в течение 3 суток. Затем корни выбросить».

Радченко М.М.

ПРОТИВ ОТРАВЫ...

«...Весной и летом мы чаще обычного мучаемся «желудком». Причин много: грязные руки, немытые овощи, фрукты, ягоды, скоропортящиеся продукты. Так, если вы вдруг отравились чем либо, попробуйте последовать моему совету:

• Взять поровну траву полыни горькой и тысячелистника обыкновенного. Измельчить и перемешать. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять полчаса, процедить. Выпить все средство в течение дня в 4-5 приемов.

• Взять в равных количествах корни буквицы лекарственной, корни кровохлебки лекарственной, корни солодки голой, траву репешка обыкновенного. Все измельчить и перемешать. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 30 минут и процедить. Всю порцию средства выпить в течение дня в 6 приемов».

Захарова В.А.

МАМИН РЕЦЕПТ

«...Наша соседка стала жаловаться на головные боли, высокое давление. Поскольку живем мы рядом, видимся с ней каждый день, спрашиваем про здоровье. Однажды она сказала, что ее старенькая уже мама, живущая в другом городе, в письме посоветовала ей лечиться шиповником. И соседка рассказала мне подробный рецепт своей мамы. Столовую ложку корней или плодов шиповника в измельченном виде надо залить 3 стаканами воды, дважды довести смесь до кипения. Затем настаивать 3 часа, как следует укутав. Подогревать эту смесь и пить как чай целый день. Больше не принимать никакой жидкости, и вдобавок следует перейти на вегетарианскую диету. Месяца через два после начала приема этого лекарства жалобы соседки на плохое самочувствие прекратились. Значит, помог ей мамин рецепт».

Людмила

ДЕСНАМ НА ПОДМОГУ

«...Есть такое средство, которое помогает при запахе изо рта и для здоровья десен: столовую ложку измельченной травы зверобоя залить 0,5 л водки и настаивать в течение недели в плотно закупоренной бутылке. На полстакана воды накапать 40 капель настойки. Принимать неделю, по 2 раза в день.

При кровоточивости десен также полезно полоскать рот следующим отваром: 2 части коры дуба и 1 часть липового цвета. Заварить чайную ложку смеси в стакане кипятка, процедить и остудить. Принимать 2-3 раза в день».

Грумова С.

ЛЕЧЕБНЫЕ ЛИСТОЧКИ

Виноградник — это целая аптека, в которой можно найти спасение от многих болезней.

В народе говорят, что давно, когда виноград для приготовления вина мяли ногами, не так тщательно очищая его от листвы, люди, занимающиеся трамбовкой винограда, всегда ощущали благотворное действие этой смеси на свои ноги.

В наше время фармакологи убедились, что в листьях винограда этих веществ больше, чем в ягодах. Со временем стали изготовлять мази и другие средства от варикоза исключительно из виноградных листьев, которые давали наилучший результат при лечении. Такие лекарства хорошо помогают от отеков, судорог, болей и тяжести в ногах.

Виноградный листок можно назвать таблеткой от всех болезней. Свежие листочки стимулируют выделение щавелевой кислоты из организма, поэтому настой из них применяют для профилактики и лечения мочекислого диатеза и подагры. Кроме того, настоем лечат различные кожные поражения, полощут горло при воспалениях. Листья в свежем и высушенном виде используются для лечения и предупреждения куриной слепоты. Свежие виноградные листья применяют и при запорах.

Для лечения любых заболеваний берут только не поврежденные и не обработанные химическими препаратами листья.

Виноградные листья, собранные в октябре, используют для лечения гипертонии. Для этого 5-6 больших листиков без черенков измельчают ножом и заливают стаканом кипятка, доводят до кипения и настаивают до охлаждения. Употребляют по трети стакана 3 раза в день в промежутках между едой.

При фурункулах, пролежнях, язвах на коже надо измельчить свежие молодые виноградные листья до образования однородной кашицы. Завернуть кашицу в марлю и прикладывать к больным местам. Через 1 час обмыть больное место кипяченой водой. Холодные виноградные компрессы делать 10 раз в день до полного заживления.

При частых ангинах, фарингитах хорошо помогают полоскания настоями из виноградной листвы. В 1 л кипящей воды положить 8-10 листков без черенков и кипятить на слабом огне 5 минут. Остудить до температуры 38 градусов. Горло полоскать только теплым (не горячим!) отваром 4-5 раз в день, затем рот прополоскать водой, чтобы не повредить зубную эмаль.

Для укрепления зрения, а также при ревматизме, используют холодный настой виноградных листьев. Для приготовления настоя 100 г листьев заливают 1 литром холодной кипяченой воды и настаивают в течение 3 суток. Пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Настой можно хранить в холодном месте до 3 дней.

Порошок сушеных виноградных листьев вдыхают при носовом кровотечении. Этим природным антисептиком присыпают и гнойные раны.

ЦЕЛЕБНЫЕ КОРНИ: КУПЕНА ВАМ ПОМОЖЕТ НЕПРЕМЕННО

Купена лекарственная — многолетнее травянистое растение с красиво изогнутым стеблем и листочками, напоминающими листья ландыша, за что ее в народе прозвали глухим ландышем. Ее можно встретить на опушках хвойных и смешанных лесов, среди кустарников и на лугах, а узнать — по красивым, похожим на капли воды белым цветам. Иногда этот изысканный цветок называют соломоновой печатью: согласно легенде, царь Соломон за целебные свойства отметил его своей печатью, и если приглядеться повнимательнее, то на корневище купены действительно можно увидеть причудливые узоры.

Препараты корней купены обладают бактерицидными, противовоспалительными, кровоостанавливающими, ранозаживляющими, жаропонижающими, обволакивающими, отхаркивающими, антигельминтными свойствами, снижают артериальное давление и нормализуют уровень сахара в крови.

При остром бронхите, пневмонии, язве желудка и 12-перстной кишки, сахарном диабете, артрите, подагре, остеохондрозе, радикулите 1/2 стакана свежих измельченных корней залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 10 дней, регулярно взбалтывая. Принимайте два-три раза в день через полчаса после еды по 10-13 капель, растворив их в 3 столовых ложках кипяченой воды.

Кроме того, **при болях в суставах, подагре, остеохондрозе позвоночника** один раз в день на 2-3 часа или на ночь можно делать компрессы с настоем купены: 2 столовые ложки измельченных свежих корней залейте стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите сырье и долейте кипяченой воды до первоначального объема.

При ушибах и кровоподтеках столовую ложку измельченных свежих корней залейте 1,5 стакана кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте час, процедите, отожмите сырье и делайте примочки на больное место, меняя повязку три-четыре раза в день.

При незаживающих ранах 4-6 раз в день смазывайте пораженное место соком свежих корней.

Внимание! Купена относится к ядовитым растениям, поэтому при приеме внутрь строго придерживайтесь указанной дозировки. При беременности применение препаратов купены категорически запрещено.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Отправляясь за корнями лекарственных растений, вооружитесь маленькой лопаткой или ножом с широким прочным лезвием, а также пакетами, куда вы будете складывать сырье. Не забывайте записывать названия растений.

Выкапывайте корни только в экологически чистых местах, вдали от города, автомобильных дорог, железнодорожных путей и свалок. Корни влаголюбивых растений можно заготавливать только вблизи чистых, незагрязненных водоемов.

Выбирайте места с легкой песчаной почвой: корни здесь крупнее, их легче выкапывать и очищать.

ГЛАУКОМА: СПАСАЕМ ЗРЕНИЕ

Глаукома — один из самых тяжелых диагнозов, которые ставят врачи-окулисты. Если глаукому своевременно не лечить, не снижать глазное давление, то в конечном счете зрение можно и потерять. Как же распознать это заболевание и что предпринять?

ПРИЧИНА НЕИЗВЕСТНА

Глаукома — это нарушение оттока глазной жидкости. Нормальным считается внутриглазное давление в пределах от 18 до 27 мм ртутного столба, выше 27 — повышенным, выше 33 — высоким. Чем оно выше и чем дольше сохраняется высоким, тем больше страдает зрительный нерв. Постепенно он атрофируется, увядает, гибнет. А вместе с ним гибнет зрение.

Нарушение оттока глазной жидкости чаще всего бывает у пожилых людей. Однако случается и вторичная глаукома, которая возникает в результате других заболеваний глаза: воспалений, катаракты, тромбоза, диабетических изменений, после травмы или глазных операций. Есть много гипотез о причинах глаукомы, но достоверно никто не может сказать, отчего она возникает. Неизвестен и механизм ее развития. Известно только, что существует наследственная предрасположенность к глаукоме, что ее развитию способствуют сахарный диабет и атеросклероз. К факторам риска врачи относят также близорукость, гипотонию, шейный остеохондроз, заболевания щитовидной железы и др. Вот только вылечить это хроническое заболевание, как и многие другие, медицина еще не умеет. Все лечение глаукомы направлено на то, чтобы зрение снижалось не так быстро, и в значительной степени это удается сделать.

ГЛАВНОЕ — ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ

В борьбе с глаукомой важно не потерять драгоценное время, рано распознать опасный недуг. Однако сделать это нелегко.

Возьмем высокое внутриглазное давление — самый характерный признак. Иногда больной его чувствует, чаще — нет. Но если возникает приступ острой боли в глазу, надбровной дуге, виске, если глаз как будто застилает туманом, если при взгляде на источник света человек видит радужные круги, это значит, что к врачу надо спешить тотчас! При остром приступе внутриглазное давление может подскакивать до 60-70 и даже 90 мм ртутного столба.

Атрофия зрительного нерва при глаукоме вызывает сужение поля нашего зрения, но этого пациент порой долго не замечает. И не удивительно, потому что наружные края нашего поля зрения мы можем увидеть, только очень сильно скосив глаза в сторону, а в середине (возле носа) поля зрения обоих глаз перекрываются, и их сужение тоже долго не замечаешь. В результате пациент обращается к врачу, когда сужение поля зрения уже очень заметно, а это слишком поздно.

Бывает и такая необычная форма заболевания, как «глаукома с нормальным давлением». Внутриглазное давление остается на верхнем пределе нормы, но кровообращение в зрительном нерве нарушено, и все тяжелые последствия глаукомы — налицо.

ГЛАЗАМИ ЗАЙМЕМСЯ САМИ

СОВЕТЫ БОЛЬНЫМ ГЛАУКОМОЙ

Если у вас начался приступ глаукомы, а быстро попасть к врачу невозможно, примите солевое слабительное, например, сульфат магния («горькую соль»), растворив 1 ст. ложку его в 1/2 стакана воды.

Избегайте физических перегрузок. Вам нельзя поднимать тяжесть более 10 кг. Не занимайтесь никакой работой внаклонку, не сидите с наклоненной головой.

Не работайте и не читайте при плохом освещении. Не смотрите телевизор в темноте.

При чтении и любой работе, связанной с напряжением глаз, каждый час делайте 10-15-минутные перерывы.

Не носите тугих воротничков, галстуков — всего, что затрудняет кровообращение в области головы и шеи.

Ограничьте в рационе животные жиры и сахар. В основе вашего питания должны быть сырые овощи и фрукты, рыба, овощные блюда.

Не выпивайте сразу больше стакана жидкости. Ограничьте употребление кофе, а чай вам даже полезен.

Немедленно бросьте курить.

Больному глаукомой очень важен хороший сон.

Симптомов глаукомы у вас может и не быть, но после 40 лет, тем более при наличии выше упомянутых факторов риска, надо раз в год ходить к врачу: он посмотрит глазное дно и вовремя заметит изменения зрительного нерва, который надо спасать.

Однако гораздо лучше вообще не допускать этих изменений. Отлично подходят для профилактики глазных болезней плавание, бег, конный спорт, теннис (в том числе настольный), танцы, любые активные занятия на свежем воздухе, в которых вы достаточно двигаетесь, но не перенапрягаетесь. Они улучшают кровообращение, укрепляют связки и мышцы глаз. Есть и специальные упражнения для тренировки глаз — наиболее эффективные из них заимствованы из системы йогов.

Если у вас наметилась тенденция к повышению внутриглазного давления, следите, чтобы в вашем рационе было достаточное количество витаминов В-комплекса, А, С, рутина. Эти витамины способствуют снижению внутриглазного давления. При необходимости принимайте аптечные поливитамины.

ОРУЖИЕ МЕДИЦИНЫ

Хотя врачи-офтальмологи и не могут излечить больного глаукомой, они вполне способны оказать действенную помощь его зрению. Есть два направления лечения. Одно из них — это улучшить питание зрительного нерва с помощью глазных уколов. Дело в том, что от глаукомы умирают зрительные клетки, и задача врача так улучшить питание нерва, чтобы он выжил, несмотря на все нарушения. Другое направление лечения — это снижение внутриглазного давления. Чаще всего используется консервативный метод: пациент всю жизнь капает глазные капли, постоянно их меняя, потому что через какое-то время любые капли перестают действовать на глаз. Иногда добавляется физиотерапия, в частности, стимуляция зрительного нерва и сетчатки с помощью слабых электрических токов или магнитных полей.

Если же консервативный путь оказался неэффективен, врач может предложить лазерную операцию. Иногда с помощью лазера, который частично разрушает клетки, вырабатывающие внутриглазную жидкость, удается снизить давление и даже отменить капли. При своевременно начатом правильном и систематическом лечении развитие глаукомы можно приостановить и сохранить хорошее зрение.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Хорошо помогают медицинские пиявки (3-5 штук) на область виска на стороне больного глаза.

Растворить 0,2 г мумие в 1 стакане воды. Пить 2 раза в день натощак, перед обедом и перед сном.

Курс лечения — 20 дней.

Залить 1 ст. ложку чисто вымытой и измельченной травы ряски малой 1 стаканом водки, настаивать 4 дня, процедить. Принимать настойку по 20 капель с 2-3 ложками воды 2-3 раза в день. Можно употреблять ряску в свежем виде с равным количеством меда по 1 ч. ложке 2 раза в день.

Взять 2 части плодов боярышника кроваво-красного, по 1 части травы барвинка малого, травы омелы белой, травы тысячелистника обыкновенного, травы хвоща полевого. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, затем процедить.. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Для профилактики глаукомы рекомендуется перед сном натирать верхние веки пчелиным медом, разведенным с водой 1:1.

ТАЕЖНАЯ ЯГОДА

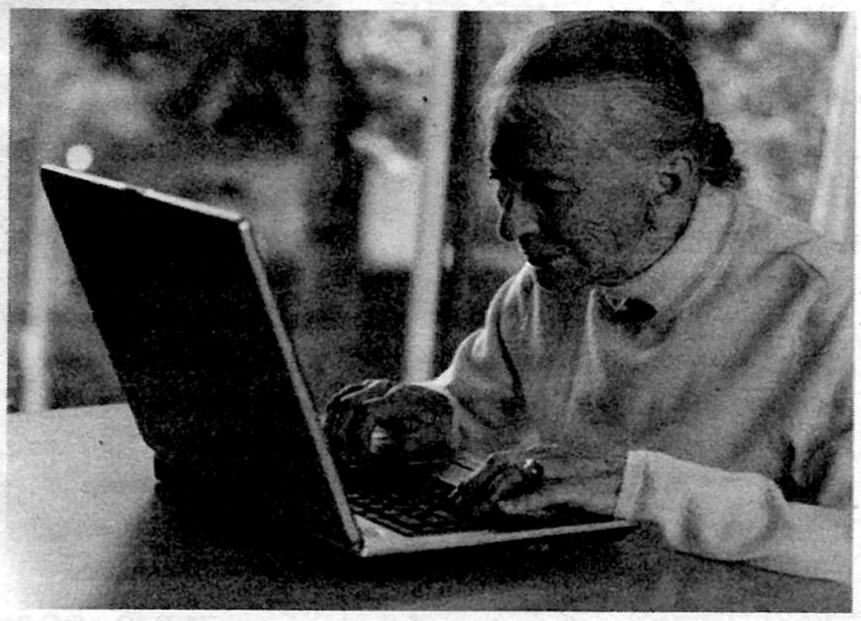
Брусника удивительная ягода. По природным запасам брусника занимает первое место среди всех прочих дикорастущих ягод. Она очень урожайная: в отдельных местах собирают до 300 кг с гектара. А по долговечности бруснику можно сравнить с дубом, она живет до 300 лет. В нашей стране брусника распространена повсеместно в лесной зоне. Ягодка эта малотребовательна к условиям произрастания, хорошо плодоносит на бедных сухих почвах. Ягоды брусники можно хранить очень долго в свежем виде или их просто замачивают водой. Брусника долго не портится, потому что в ней много бензойной кислоты, а это сильный антисептик, то есть вещество, уничтожающее микробы. Бруснику и настой ее ягод дают больным с высокой температурой. Ягоды полезны при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при язве желудка, при поносах. Брусникой лечат болезни почек и мочевыводящих путей, болезни печени. Брусника полезна при ревматизме и подагре, она понижает кровяное давление.

ГОВЯДИНА С БРУСНИКОЙ

600 г говядины, 40 г топленого масла, 40 г томатной пасты, 250 г лука репчатого, 350 г брусники, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Нарезанную небольшими кусочками говядину обжарить, добавить нашинкованный лук, томат-пюре и жарить еще 10 минут, в конце положить муку. Залить мясным бульоном или водой, положить предварительно ошпаренную бруснику, соль, перец, лавровый лист и тушить до готовности.

ЧТОБЫ МОЗГОМ НЕ СТАРЕТЬ...



Снижение умственных способностей в старости связано с несколькими причинами: биологическим старением и наслоением различных болезней, в результате чего сужается спектр функций головного мозга и умственных операций, что становится особенно заметным при выполнении задач, требующих ограничения времени. Запаздывание ответа связано со снижением скорости прохождения импульсов в центральной нервной системе. Поэтому задавая пожилому человеку какой-либо вопрос, необходимо максимально упростить его и дать возможность пожилому человеку сосредоточиться.

Другой особенностью старческого возраста является своего рода умственная ригидность и невозможность оценить ситуацию с разных точек зрения, что часто вызывает значительные затруднения у окружающих. Но сами пожилые люди обычно быстро приспосабливаются к изменению своих умственных способностей, они начинают активно избегать ситуаций, требующих напряженного мышления, или подменять интеллектуальные усилия различными двигательными приемами — покачиванием головы, растягиванием речи. Ухудшение функций головного мозга также усиливает тенденцию к частым падениям, хождению по ночам, беспокойству, неспособности сосредоточиться.

При старении клетки мозга не отмирают, а сжимаются, сохраняя активность. Возникший дефицит «серого вещества» в организме компенсируется: нервные клетки выпускают так называемые дендриты, связывающие «съежившиеся» клетки со здоровыми. Однако если не тренировать интеллект, «вторая молодость» мозга никогда не начнется.

ДАЙТЕ МОЗГУ РАБОТУ

Как ни странно, но не дать мозгу постареть до срока можно только нагрузив его работой. Известно, что ум и интеллект — это результат биохимических процессов, происходящих в клетках головного мозга. Например, небезызвестный старческий маразм объясняется тем, что в сосудах и клетках головного мозга накапливаются белковые отложения — так называемые амилоиды. Воскообразный белок амилоид вступает в соединение с алюмосиликатами и становится твердым веществом. Амилоидный «песок» засоряет ту часть мозга, которая управляет памятью, ассоциативным мышлением и духовной жизнью. Кусочки белка оседают в кровеносных сосудах, в нервных клетках и между ними. Финал печален — полная деградация личности и распад интеллекта. Однако старческое слабоумие постигает только 10% людей в возрасте от 65 до 75 лет, а значит, у организма есть резервы умственной молодости.

КАК СОХРАНИТЬ СВЕТЛУЮ ГОЛОВУ?

Фундамент знаний, заложенный в молодости, важный фактор сохранения умственного потенциала. Информация — пища для ума, без которой он чахнет и теряет свои функции. Исследования показали, что даже у молодых людей монотонная работа, не требующая умственного напряжения, приводит к понижению интеллектуального потенциала в несколько раз! Важно побуждать мозг к работе. И совершенно безразлично, какой будет эта работа — разгадывайте кроссворды, читайте книги и обсуждайте прочитанное с близкими, очень полезно заучивать стихи наизусть.

Кроме интеллектуальной работы мозг нуждается в бесперебойном поступлении кислорода. Известно, что организм человека может существовать без кислорода почти час, но клетки головного мозга в этой ситуации способны продержаться не более 10-15 минут. Тем не менее наш мозг может страдать от недостатка кислорода даже при наличии бесперебойного дыхания. Поэтому, если хотите иметь светлую голову, нужно дать организму больше кислорода. Не забывайте проветривать помещение, в котором пожилой человек проводит много времени: два раза в день обязательно открывайте окна полностью хотя бы на несколько минут — это необходимо для правильного воздухообмена. Гулять на свежем воздухе нужно не менее трех часов в день. Помочь мозгу работать с полной отдачей можно с помощью определенных продуктов питания, но питание для мозга и диета пожилого человека — это тема, требующая отдельного разговора.

БОЛЕЗНИ СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Инфаркты и инсульты, столь участившиеся в последние годы, все это последствия каждодневных стрессов. Сегодня от этих недугов люди страдают гораздо чаще, чем от простудных заболеваний. И медики согласны с утверждением, что все болезни от нервов. Инфаркт и инсульт не делят людей на бедных и богатых, молодых и старых. В больницы сегодня все чаще привозят людей, занимающихся умственным трудом, прямо с рабочего места. А инсульты тяжелой формы, когда происходит разрыв сосудов, чаще всего случаются у молодых и энергичных. Среди потенциальных жертв этой болезни — бизнесмены, бухгалтеры, руководители и директора. Однако риску сердечно-сосудистых заболеваний больше подвержены женщины. Это объясняется тем, что прекрасная половина принимает все проблемы близко к сердцу. И естественно, что большая часть сердечников — пожилые люди. Но инсульты у них чаще всего не смертельны: пенсионеры больше следят за своим здоровьем.

Инфаркты и инсульты случаются чаще всего зимой и весной, когда организм ослаблен. Самый верный способ избежать болезни, утверждают врачи, хотя бы два раза в год обязательно проходить медосмотр. К сожалению, многим современным людям не до обследования у врача. Но за такое легкомысленное отношение к своему здоровью иногда приходится платить очень высокую цену.

МАРИНУЕМ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Сентябрь дарят нам богатый урожай овощей и фруктов, поэтому самое время подумать о том, как лучше сохранить их до зимы. Возможно, кто-то решит поспорить, ведь в магазине круглый год можно купить любые заготовки, это намного проще, чем возиться с чисткой овощей, заниматься приготовлением маринада и стерилизацией банок.

Но вы не знаете, из какого сырья были приготовлены консервы, какие ингредиенты «забыл» указать на этикетке недобросовестный производитель и насколько правильно хранились банки в магазине.

Из всего этого следует, что домашние маринады полезнее, особенно если вы готовите их из овощей со своего огорода и, несомненно, вкуснее.

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ХРУСТЯЩИЕ «ПРОСТО ЧУДО»

Ингредиенты на литровую банку:

Мелкие (10 см длиной) огурцы, по 1ч.л. уксусной эсенции, 1 веточке петрушки, 1 луковице (или чесночинке) и моркови на каждую банку.

Маринад: на 1 л воды: 1 ст.л. с горкой соли, 2 ст.л. без горки сахара, 5 шт. перца горошком (душистого и горького), гвоздика, вишневый лист.

1 литра маринада хватает на 2 литровых баночки.

В чистые литровые банки уложить огурцы, на огурцы положить нашинкованную луковицу или дольки чеснока и нарезанную полосками морковь, веточку петрушки, можно маленький зонтик укропа.

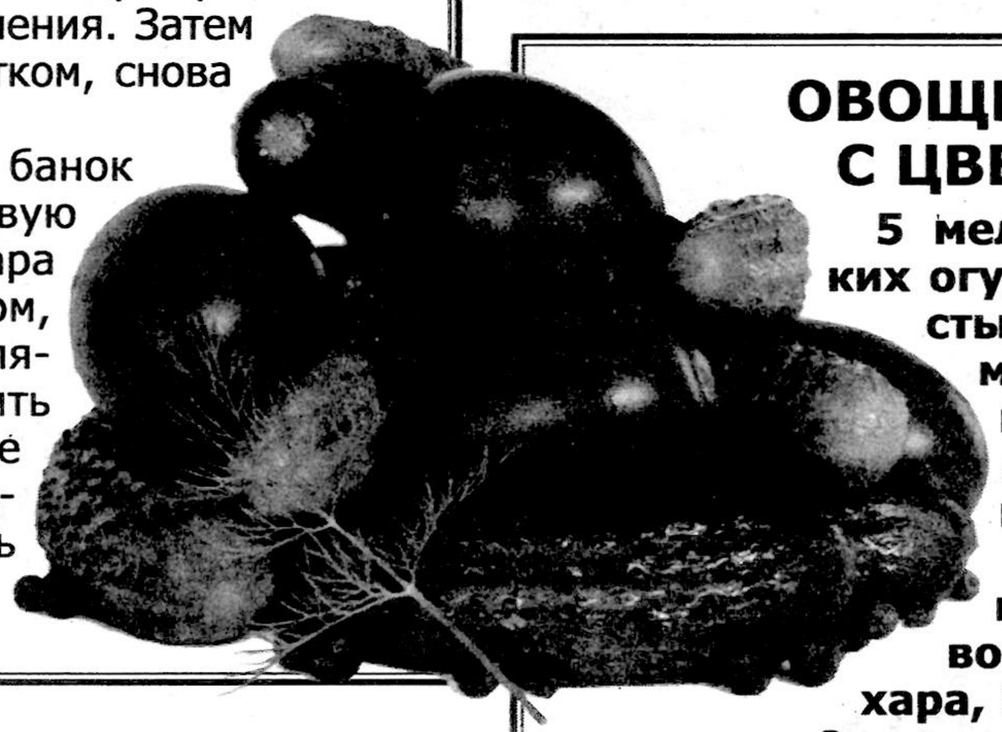
Вскипятить чистую воду (без соли), залить огурцы, оставить на 10 минут, слить воду обратно в кастрюлю, снова довести до кипения. Затем повторить заливку этим кипятком, снова оставить на 10 минут, слить.

На третий раз в слитую из банок воду положить соль — 1 столовую ложку с горкой и 2 ст.л. сахара на литр воды, перц горошком, гвоздику, лист вишни, вскипятить, залить огурцы, добавить в каждую банку по 1 ч. ложке уксусной эссенции 70%-й. Закатать. Перевернуть. Укутать до полного остывания. Без стерилизации.

ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ С ОВОЩАМИ

Помидоры, на 1 банку емкостью 3 л: 3 листа смородины, 1-2 зонтика укропа с семенами, 2 лавровых листа, 7 горошин черного перца, 10 кружков моркови, 1/2 луковицы, 1/4 болгарского перца, 2 ст.л. соли, 3-4 ст.л. сахара, 60 мл уксуса 9%.

Помидоры промыть и наколоть возле плодоножки. В стерилизованную банку на дно уложить смородину, укроп, лавр, горошины перца, тонкие кружки моркови и кольца лука, соломкой нарезанный перец, можно часть овощей оставить и разложить между помидорами. Наполнить банки томатами, всыпать в каждую сахар и соль, влить уксус. Тонкой струйкой влить в банки кипяток. Накрыть банки кипяченными металлическими крышками, стерилизовать в емкости с кипящей водой (она должна доходить до плечиков банок) в течение 10 мин, затем закатать, перевернуть вверх дном, укутать одеялом и так оставить остывать.



ОВОЩНОЕ АССОРТИ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

5 мелких помидоров, 3 мелких огурца, 180 г цветной капусты, 1 болгарский перец, 3 моркови, 3 зубчика чеснока, 3 мелкие луковицы, 3 лавровых листа, 1 бутон гвоздики.

Для маринада: 1 л воды, 3 ст. ложки столового уксуса, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки соли.

Овощи и лавровый лист вымойте. Цветную капусту разберите на соцветия. Лук и чеснок очистите. У перца удалите плодоножки с семенами, разрежьте стручок на 8 частей. Морковь нарежьте кружками. В стерильные банки выложите чеснок, лавровый лист, гвоздику и лук.

Приготовьте маринад. В кастрюлю налейте воду, добавьте сахар, соль, доведите смесь до кипения. Выложите овощи в маринад, варите 3 минуты. Снимите с огня, добавьте уксус, перемешайте.

Разложите овощи по банкам, залейте горячим маринадом, накройте крышками и стерилизуйте 10 минут в кипящей воде. Закатайте банки, переверните вверх дном, дайте остыть и уберите на хранение.

МАРИНОВАННЫЕ КОРНИШОНЫ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Огурцы — 1 кг, чеснок — 6 зубчиков, морковь — 1 шт., лавровый лист — 2 шт., перец черный, горошек — 5 шт., душистый перец — 3 шт., вода — 4 стакана, уксус 9% — 1 стакан, соль — 2 ст.л., сахар — 6 ст.л.,

Маринад. Воду довести до кипения, добавить соль, сахар и уксус.

В чистые банки уложить маленькие огурчики или корнишоны, лавровый лист, зубчики чеснока, кружочки моркови, перец горошком и душистый перец.

Залить горячим маринадом, стерилизовать 10-15 минут. Затем укупорить.

РАЦИОН ЗДОРОВЬЯ

Продукты, которые мы едим, часто могут стать лекарством. Современной наукой установлено, что при любом заболевании пищевой рацион оказывает определенное воздействие, а в ряде случаев решающее влияние на течение и исход болезни. Причем лечебное питание может применяться при самых разных заболеваниях. Предлагаем вашему вниманию несколько простых и полезных лечебных диет.

ВИНОГРАДНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Осень — виноградный сезон. А значит, пришло время воспользоваться целителем с лозы. Правильное виноградолечение нормализует работу сердца и артериальное давление. Кроме того, виноград полезен при диспепсии, запорах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хронических бронхитах, цистите, ожирении, болезнях печени, гастрите, ревматизме, заболеваниях почек.

Трехдневная диета

В первый день вы едите полкило винограда, во второй — полтора килограмма и в третий — около двух. Есть ягоды желательно каждые два часа по равному количеству ягод. В винограде много воды. Поэтому во второй и третий дни виноградной диеты пить можно поменьше: литра чистой, не минеральной воды достаточно.

Семидневная лечебная диета

Начните с суточного голодания. В дальнейшем ежедневно следует съедать по полтора килограмма винограда не менее, чем в шесть приемов, и пить по полтора литра чистой, не минеральной и не газированной воды.

ОВОЩНАЯ СОКОВАЯ ДИЕТА

Сейчас нет недостатка в свежих овощах, а значит, можно провести овощную соковую диету. Она показана при ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, болезнях почек, печени и желчных путей. На день вам понадобится 0,5 л свежевыжатого сока. Например, смешайте 2 части свежего морковного и 1 часть свекольного сока, выдержанного не менее двух часов в холодильнике. Нужно выпить соковую смесь за пять приемов и обязательно съесть по 150-200 г целительной клетчатки, которая остается после получения сока, добавив столовую ложку сметаны или растительного масла. Сок нужно пить небольшими глотками, подержав во рту.

БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОЧЕК

Настоящим подарком для ваших больных почек будет бессолевая диета. Она за несколько дней позволит вывести из организма лишнюю жидкость, не загрузив при этом почки. Сама диета такая:

Завтрак: винегрет со сметаной или печеный картофель «в мундире» со сметаной; омлет из желтков с вываренным поджаренным луком; чай с молоком.

Второй завтрак: морковно-яблочные оладьи; 1/2 стакана отвара шиповника с медом.

Обед: суп фруктовый, отварное, а затем поджаренное мясо с вареным картофелем и отварным поджаренным луком; свежие фрукты или арбуз.

Ужин: запеканка гречневая с творогом и сметанным соусом; тыквенно-морковные котлеты; чай с молоком.

Вся пища готовится без соли; на весь день 350 г бессолевого хлеба. Жидкости около 4 стаканов.

КОМПОТ И РИС — ДАВЛЕНИЕ ВНИЗ

При гипертонической болезни, почечной недостаточности, нарушениях кровообращения или почек, болезнях печени и желчных путей хороший лечебный эффект дает рисово-компотная диета. С одной стороны, она выводит вредные соли из организма. А с другой стороны — насыщает организм полезными минеральными солями. Суть диеты: 6 раз в день выпивать по стакану сладкого фруктового компота, 2 раза вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде без соли. Продукты на день: 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 120 г сахара.

Уже через три дня такой диеты ваше артериальное давление придет в норму.

СЕКРЕТЫ вашего здоровья
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ФЛП ТРИГОРЛО О.А.

Регистрационное свидетельство: КВ № 9103 от 27.08.2004 г.
Адрес редакции: «Секреты вашего здоровья», ул. В. Перспективная, 36,кв.26. г. Кропивницкий, 25006.

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Сдано в печать: 30.08.21
Заказ
Тираж 15 000
Отпечатано ФЛП Бульбак Н.Н. г.Кропивницкий, ул. Садовая, 88а тел.: (0522) 36-14-48

4 820114 680044 21009